Mutuelle et Santé

HORS SÉRIE

Christelle Charvet
gynécologue homéopathe

L'homéopathie, pour prévenir et guérir

Médicament homéopathique, mode d'emploi

Éviter certains traitements hormonaux
en cas de problèmes gynécologiques

Puberté : une aide pour passer ce cap hormonal

La prise en charge du syndrome prémenstruel

Une solution efficace et sans danger
pour aider les femmes enceintes

L'homéopathie en soutien à l'allaitement maternel

Accompagner la ménopause par l'homéopathie

Mycoses et vaginites : la réponse homéopathique

La prise en charge des douleurs pelviennes

L'homéopathie, soin de support en oncologie

LA REVUE DE LA MTRL

L'homéopathie, une médecine parmi les autres pour prévenir et guérir
4
Médicament homéopathique, mode d'emploi
6
L'homéopathie peut-elle permettre d'éviter certains traitements hormonaux en cas de problèmes gynécologiques ?
9
La puberté : l'homéopathie pour aider à passer ce cap hormonal
12
L'homéopathie et la prise en charge du syndrome prémenstruel
14
Homéopathie : une solution efficace et sans danger pour aider les femmes enceintes
17
L'homéopathie en soutien à l'allaitement maternel
20
Accompagner la ménopause par l'homéopathie
23
Mycoses et vaginites : la réponse homéopathique
26
La prise en charge homéopathique des douleurs pelviennes
28
L'homéopathie, soin de support en oncologie
30

Recueil d'articles publiés dans Mutuelle et Santé, la Revue de la MTRL. Juin 2012

Préface

Cela fait maintenant trois ans que le docteur Christelle Charvet alimente régulièrement notre revue d'articles consacrés à sa spécialité, la gynécologie, qu'elle exerce à Sainte-Colombe en tant que médecin homéopathe.

Menant tambour battant sa vie professionnelle – un cabinet de ville, un temps partiel chez Boiron, chargée de cours dans plusieurs universités – et familiale – quatre enfants, le chant choral jazz et la marche nordique, entre autres dérivatifs –, elle grappille encore sur ses rares moments de disponibilité en répondant toujours favorablement aux sollicitations de notre mutuelle pour animer des conférences santé que la MTRL organise sur toute la région.

Autant dire que le docteur Charvet participe étroitement à notre activité et nous oblige, en retour : ce recueil est bien la moindre des choses que nous puissions réaliser pour donner un corpus à une réflexion et des conseils thérapeutiques qu'elle prodigue chaque trimestre dans notre publication.

Sa modestie dût-elle en souffrir, Christelle Charvet nous offre ici un remarquable exercice de pédagogie en recensant, sur le cours d'une vie de femme, la clinique de la physiologie féminine et ses pathologies spécifiques. Fruit d'une expérience d'abord de chirurgienne puis d'une pratique médicale, l'homéopathie, qu'elle a adoptée depuis de nombreuses années, cet ouvrage constitue un excellent vade-mecum que nous sommes heureux de mettre à la disposition du plus grand nombre.

Le président,
Romain Migliorini

Avant-propos

Le recueil d'articles écrits par Madame le Docteur Christelle Charvet, ancienne assistante chef de clinique dans mon service, aujourd'hui gynécologue homéopathe, est très utile car il traite de situations quotidiennes.

Cet ouvrage est de bonne structure. Il expose tout d'abord l'historique, la définition et les principes de l'homéopathie, puis il traite des principales pathologies rencontrées en gynécologie.

Chaque pathologie est rédigée avec un rappel physiopathologique, les symptômes, les médicaments allopathiques et les médicaments homéopathiques des symptômes et du terrain.

Ce travail est d'un vif intérêt, car souvent les traitements allopathiques soulagent insuffisamment les patientes. Parfois, ils sont contre-indiqués par certaines situations cliniques. Enfin, certains de ces traitements entraînent des problèmes de tolérance qui peuvent être améliorés par l'homéopathie. L'homéopathie est donc d'une grande utilité en remplacement ou en complément de traitements allopathiques.

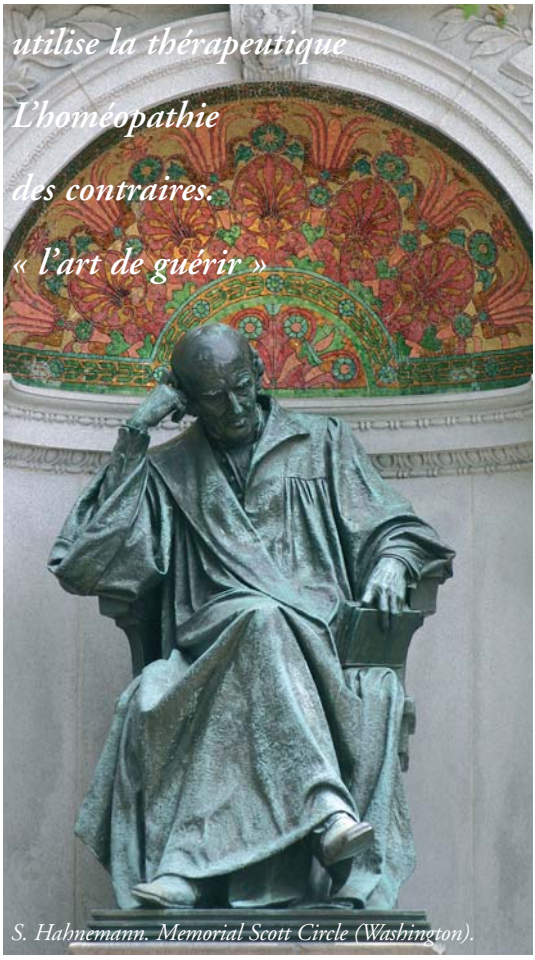
De plus, la pratique homéopathique nécessite un examen approfondi des patientes, car le traitement du terrain est capital en plus du traitement symptomatique.

Cet ouvrage n'est pas seulement destiné au grand public mais également aux gynécologues, à tous les médecins, aux pharmaciens et aux étudiants des carrières de santé.

Pr Michel Berland
Professeur émérite de gynécologie-obstétrique
Diplômé de droit médical et tabacologie
Université Claude-Bernard Lyon 1
Faculté de médecine et maïeutique Lyon-Sud - Charles-Mérieux

L'homéopathie, une médecine parmi les autres pour prévenir et guérir

Toutes les thérapeutiques sont complémentaires. Le médecin utilise la thérapeutique de son choix après avoir établi un diagnostic et un pronostic. L'homéopathie est la médecine des semblables. L'allopathie est la médecine des contraires. Pourtant il s'agit d'une seule et même médecine, qui correspond à « l'art de guérir »



S. Hahnemann. Memorial Scott Circle (Washington).

Les différentes thérapeutiques ne sont que des branches d'un arbre unique planté dans l'Antiquité.

L'origine de la médecine : Hippocrate

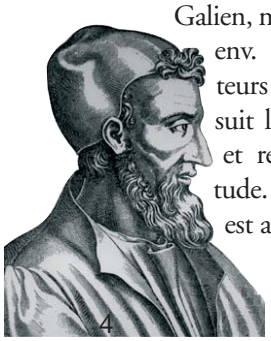
Quatre siècles avant notre ère, Hippocrate est le premier clinicien et le premier praticien. Il reprend des notions développées par les mages de Babylone. La médecine cesse d'être une religion.

Une fois le diagnostic et le pronostic établis, des conseils d'hygiène, de nutrition sont donnés. Le choix thérapeutique se fait entre :

- l'expectative,
- l'opposition ou « loi des contraires »,
- l'aide ou « loi des semblables ».

Après Hippocrate

Aristote (384-322 av. J.-C.) établit une doctrine fermée, qui consiste à rechercher systématiquement la causalité ;



Galien, médecin grec (env. 131-env. 201), un des fondateurs de la pharmacie, poursuit le système de Aristote, et rejette l'idée de similitude. La loi des contraires est appliquée seule.

Galien (d'après un dessin de Vigneron).

Pendant plus de mille cinq cents ans, c'est la loi des contraires qui régnera.

Samuel Hahnemann (1755-1843) : création du terme homéopathie

Le docteur Hahnemann fait le lien entre la médecine hippocratique originelle et la médecine de son époque. Il va redécouvrir la loi des semblables, l'expérimenter. Médecin allemand, il pratique comme ses collègues les saignées, les lavements. Il devient convaincu de l'inutilité de ces traitements et de leur dangerosité. Il parcourt différents ouvrages à la recherche d'une thérapeutique naturelle efficace. Il expérimente le quinquina dont il a lu les vertus, et il découvre qu'effectivement le quinquina, qui traite les symptômes de la fièvre intermittente, peut les créer chez un individu sain. Il va expérimenter ainsi plusieurs plantes sur lui et sur son entourage, noter les symptômes qu'elles produisent et, par la loi de similitude, en déduire les pathologies qu'elles peuvent traiter.

En 1796, il crée le terme « homéopathie » : *homoios pathos*, semblable souffrance (par opposition à allopathie : *allos pathos*, autre souffrance).

Cette même année, Jenner fait la découverte sur la vaccine qui conduira à la première vaccination en 1798. Homéopathie et vaccination utilisent une même loi d'analogie ou de similitude, même si des différences importantes existent dans l'application.

Hahnemann va décrire une thérapeutique qui utilise les principes suivants :

- la loi de similitude ;
- l'individualisation du patient : toute maladie est individuelle et tous les symptômes chez l'individu doivent être étudiés ;
- la dilution du médicament, qui permet d'obtenir un médicament aussi efficace mais non toxique ;
- la conception nouvelle de la maladie, qui consiste à ne pas s'arrêter à l'organe malade mais à regarder tous les symptômes.

La place de l'homéopathie dans notre médecine actuelle

Au cours du XX[e] siècle, la médecine va considérablement progresser dans la connaissance du corps humain. L'imagerie médicale permet les diagnostics de l'organe malade ; les rayons X, utilisés en radiologie, les ultrasons, utilisés en échographie, révolutionnent le dépistage des lésions.

Les thérapeutiques efficaces visent à détruire le microbe ou le virus en cause (antibiotiques, antiviraux), la tumeur (chimiothérapie, radiothérapie), à diminuer les chiffres tensionnels (antihypertenseurs), à freiner l'inflammation (anti-inflammatoires), la fièvre (antipyrétiques), illustration parfaite que la médecine applique la loi des contraires.

Cependant, les effets secondaires sont fréquents. Si les traitements allopathiques font diminuer les chiffres de la tension artérielle ou le taux de cholestérol, les résultats en termes de survenue de complications au long cours ne sont pas probants.

L'homéopathie peut apporter une réponse complémentaire, par la prise en compte de l'individu et de son terrain.

L'homéopathie peut être prescrite comme traitement curatif

Prenons l'exemple d'un patient qui consulte pour un mal de gorge. Tout médecin, avec l'interrogatoire et l'examen clinique, va savoir comment diagnostiquer une angine ; le test bactériologique négatif permet d'éliminer une angine bactérienne.

Le diagnostic posé est celui d'une angine virale. Les traitements conventionnels consistent à prescrire un antalgique, un antipyrétique ou un anti-inflammatoire.

Le médecin sensibilisé à l'homéopathie va choisir un médicament de symptôme très différent suivant que le mal de gorge est survenu après un coup de froid ou après avoir chanté. Un médicament de symptôme sera prescrit, qui aidera l'organisme à mettre en jeu des systèmes de défense et à guérir plus rapidement. L'association à des antalgiques est possible.

Un autre exemple est celui du traitement des maladies chroniques : citons l'eczéma, les rhinites allergiques, les mycoses ou infections urinaires à répétition. C'est un domaine où la médecine conventionnelle est souvent démunie.

La thérapeutique homéopathique intègre le terrain du patient à ses symptômes actuels, comme le préconisait Hippocrate. La prise en compte de l'individu dans sa globalité est fondamentale, aboutissant à des thérapeutiques parfaitement individualisées. Dans la mesure où les traitements prescrits sont différents, les études randomisées sont difficiles à mener ; des études à grande échelle ont montré l'intérêt d'une prise en charge de pathologies chroniques par traitement homéopathique (Taylor M.A. et Reilly D., in *British Medical Journal*, 2000).

En tant que traitement d'appoint

Les traitements homéopathiques peuvent être prescrits pour diminuer les effets secondaires des traitements conventionnels : ils ne remplacent évidemment pas les thérapeutiques allopathiques mais peuvent se révéler très complémentaires lorsqu'il s'agit de diminuer les effets secondaires des chimiothérapies ou d'accélérer une phase de convalescence après un traitement par antibiotiques.

Une étude française (Simon L., Prebay D., Beretz A., Bagot J.-L., Lobstein A., Rubinstein I., Schraub S., in *Bulletin du cancer*, 2007) a montré qu'un tiers environ des patients traités pour une pathologie cancéreuse avaient également recours à des médecines complémentaires, dans l'attente d'une diminution des effets secondaires des thérapies conventionnelles.

A titre de traitement préventif

A l'entrée de l'hiver, il est possible de prescrire un traitement préventif homéopathique à un enfant fragile qui fait des rhinopharyngites à répétition ; le but est alors de prévenir les récidives chez des sujets à risque et d'éviter la chronicité.

L'homéopathie permet aussi de dépister des terrains ou des comportements à risque, avant même que les maladies ne se soient déclarées.

Remarquons que, pour l'enfant, les consultations préventives sont entrées dans les mœurs : taille, poids, vaccination, soins dentaires. L'enfant bénéficie de visites régulières en l'absence de tout symptôme. Pour l'adulte, cette consultation est réalisée parfois en médecine du travail, mais il est rare qu'un adulte se rende chez son médecin traitant alors qu'il ne se plaint de rien.

Chez le médecin homéopathe, au contraire, de nombreux patients consultent pour tenter de se maintenir en bonne santé. La consultation préventive est l'occasion de donner des conseils hygiéno-diététiques. Le médecin homéopathe peut reconnaître des terrains à risque et, par ses conseils et ses traitements, modifier le comportement du patient.

Certains individus sont plus sujets à des problèmes cardio-vasculaires en fonction de leur morphologie, de leur comportement (patients de type *Sulfur*, *Nux vomica*, par exemple). D'autres auront tendance à avoir des tumeurs bénignes ou malignes (*Thuya*, *Graphites*…). D'autres encore, angoissés, développeront des pathologies liées au stress (*Ignatia*, *Gelsemium*…).

La médecine de demain va dans ce sens ; la loi HPST (hôpitaux, patients, santé, territoire) promeut les consultations préventives en pharmacie. Les mutuelles développent également des concepts de consultation préventive. L'éducation sanitaire devient une priorité de santé publique.

A ce titre, l'homéopathie a toute sa place dans notre système de soins, comme une médecine complémentaire individualisée capable aussi bien de prévenir que de guérir les pathologies.

- **Dr Masson J.-L.**, *L'homéopathie de A à Z*, **éd. Marabout, 2006.**
- **Dr Boulet J.**, *Homéopathie et prévention*, **éd. Privat, 2008.**

Médicament homéopathique, mode d'emploi

Chaque jour, ma profession de médecin homéopathe me conduit à rédiger des prescriptions de médicaments homéopathiques. Les patients me posent souvent des questions concernant la prise de ces médicaments particuliers. « Peut-on toucher les granules ? Peut-on manger des bonbons à la menthe, fumer ? Y a-t-il des heures précises pour prendre le médicament ? Le nombre de granules est-il important ? Pendant combien de temps suivre le traitement ? Un traitement homéopathique peut-il agir rapidement ? »

Ce questionnement appelle des réponses très simples. Nous sommes habitués à suivre des prescriptions de médicaments allopathiques, du type « un comprimé deux fois par jour pendant une semaine ». L'efficacité du médicament allopathique dépend de la dose administrée. L'espacement des prises est conditionné par la durée d'action du médicament. Le respect strict de ces règles est nécessaire pour obtenir efficacité et surtout absence de toxicité.

Le médicament homéopathique, lui, a des particularités liées à sa fabrication. Quelques règles de prescription des médicaments homéopathiques établies grâce à l'expérience médicale sont à connaître pour une efficacité optimale.

Comment est fabriqué un médicament homéopathique ?

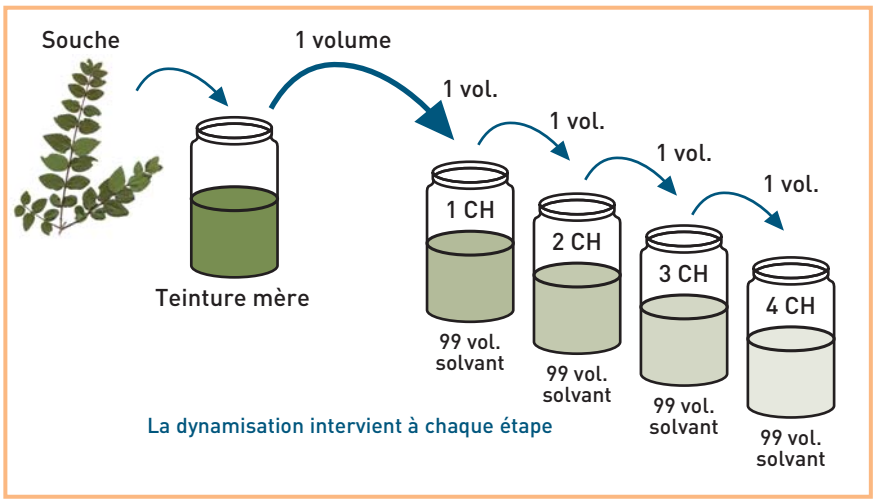
Il est fabriqué à partir d'une souche d'origine animale, végétale ou minérale. Celle-ci est définie par sa dénomination internationale scientifique exprimée en latin. Par exemple : *Apis mellifica* est obtenu à partir de l'abeille. *Arnica montana* provient de l'arnica, plante des montagnes. *Silicea* est extrait de la silice.

Le mode de fabrication comprend des étapes indispensables pour pouvoir parler de médicament homéopathique.

La teinture mère est fabriquée à partir de la souche, qui est diluée dans un soluté hydro-alcoolique pour les souches issues du milieu animal et végétal. Pour les souches d'origine minérale, une trituration précède les dilutions. Cette teinture mère est dynamisée par agitations successives. La recherche a montré toute l'importance de cette étape : des études récentes, possibles actuellement grâce aux nanotechnologies, ont prouvé que les hautes dilutions d'une souche dynamisée pouvaient modifier la structure moléculaire de l'eau.

La teinture mère est diluée pour obtenir des décimales puis des centésimales hahnemaniennes. Ce mode de fabrication consiste à mélanger une dose de teinture mère à 99 doses de solvant alcoolisé. Cette solution est dynamisée. Sa concentration est de 1/100. Le résultat est une « 1 CH » (une centésimale hahnemanienne). Puis on mélange une dose de cette nouvelle solution à 99 doses de solvant alcoolisé, et on dynamise : on obtient un produit dilué à 2 CH, soit une concentration de 1/10 000, et ainsi de suite…

Un deuxième mode de fabrication, moins connu du public, est représenté par la fabrication korsako-



La dynamisation intervient à chaque étape

vienne. Dans ce cas, un même flacon est utilisé pour chaque dilution. Un flacon de teinture mère est vidé puis rempli de solvant et dynamisé. La première dilution korsakovienne (1 K) est obtenue. La fabrication de ce type de dilution est moins reproductible : en effet, la paroi du flacon conserve des traces des dilutions précédentes, et il est difficile d'être certain de la dilution finale. De plus, les médicaments obtenus ainsi ne sont pas remboursés.

Le produit final est imprégné sur des granules ou des globules. Le procédé de fabrication comporte une triple imprégnation en profondeur ; le médicament homéopathique peut donc être touché, sans que cela en affecte l'efficacité.

Comment choisir un médicament ?

Les médicaments homéopathiques ne sont pas prescrits au hasard.

- Les médicaments qui visent à traiter un symptôme sont prescrits dans des situations aiguës, par exemple *Arnica* 9 CH, en cas de choc. L'action est rapide, et il ne faut pas hésiter à répéter la prise tous les quarts d'heure si besoin. Inutile, dans ce cas, de questionner le patient sur son terrain, ses antécédents, sa morphologie.
- Les médicaments de terrain ou de fond, eux, sont surtout indiqués dans des pathologies chroniques. Ils prennent en compte le symptôme, la pathologie et le terrain du patient : ses antécédents, sa façon de réagir, sa constitution, les symptômes qu'il décrit. Prenons l'exemple du traitement homéopathique de l'eczéma : il dépend du type de lésion (lésion cutanée suintante ou sèche, rouge ou blanche), mais aussi de la personne qui en souffre (morphologie longiligne ou plus ronde, troubles du comportement associés, intolérances alimentaires…). Le traitement sera donc individualisé.
- D'autres médicaments existent comme ceux qui visent à réguler une sécrétion hormonale : citons l'exemple de *Folliculinum*, extrait de follicule ovarien, très efficace dans la régularisation du cycle menstruel.

Que signifie 9 ou 15 « CH » ?

Il s'agit de la hauteur de dilution du médicament. Comme on l'a vu plus haut, les lettres CH signifient centésimale hahnemanienne (fabrication selon le mode hahnemannien à la dilution centésimale).

Les médicaments de fabrication korsakovienne sont exprimés en K.

Quelle différence entre un médicament en 4 CH ou en 30 CH ?

Les indications des différentes dilutions ont été constatées et répertoriées, au fil du temps, par les médecins utilisateurs.

On appelle basses dilutions les dilutions notées 4 ou 5 CH : elles sont prescrites sur des symptômes locaux. Par exemple, on peut prescrire *Colocynthis* 5 CH pour des douleurs de ventre liées à une consommation excessive de fruits ; le symptôme est purement local.

Les hautes dilutions (15 à 30 CH) sont prescrites pour modifier un terrain, traiter un symptôme d'origine psychique ou comportementale. Par exemple, des douleurs de ventre liées à une angoisse seront traitées par *Ignatia* 15 CH.

Les dilutions moyennes (7 à 9 CH) correspondent aux symptômes généraux ou fonctionnels. *Arnica* 9 CH est indiqué dans les courbatures, suite à un effort physique.

Ces règles de prescription peuvent être adaptées en fonction de la réactivité du patient au médicament homéopathique, de la modification des symptômes en cours de traitement, d'où l'intérêt de pouvoir changer la dilution. N'oublions pas que la thérapeutique homéopathique est individualisée.

Nous attendons beaucoup de la recherche fondamentale pour préciser l'effet des différentes dilutions de médicaments, même dans une variable apparemment faible (de 7 à 9 CH par exemple).

Sous quelle forme peut-on trouver des médicaments homéopathiques ?

Tout le monde connaît les tubes de granules et les doses de globules. Il faut laisser fondre les granules ou les globules dans la bouche, sous la langue ou pas. Les médicaments homéopathiques existent aussi sous forme de comprimés, de gouttes (à l'alcool ou à l'eau), de collyre, d'ovules, de suppositoires, de sirop…

Chaque galénique a son indication en fonction de la pathologie ou de la personne à traiter.

Quelques précautions à retenir

Il est préférable d'éviter de toucher les granules pour des raisons de pro-

preté, mais les toucher ne diminue pas leur efficacité.

Les médicaments homéopathiques par voie orale doivent être pris à distance (au moins dix minutes) d'une prise alimentaire, d'une cigarette ou d'un autre médicament. Manger des bonbons à la menthe répond à la même règle.

Prendre combien de granules ?

Le médecin prescrit généralement 3 ou 5 granules par prise. Le nombre de granules ne dépend pas du poids du patient, ni de l'âge.

Les granules sont adaptés à une prise répétée dans la journée ou quotidienne. Un tube de granules en contient 80.

Et les globules ?

Ils sont conditionnés en doses de 200 globules environ. La dose se prend en totalité. La prescription va d'une dose unique (par exemple *Gelsemium* 15 CH : une dose avant un examen pour éviter le trac) à une dose hebdomadaire (*Sepia* 15 CH pour des troubles du sommeil et des bouffées de chaleur).

Peut-on suivre un traitement homéopathique lorsqu'il faut réduire les apports en sucre ?

Les granules et les globules sont fabriqués avec du saccharose (sucre de canne) et du lactose (sucre de lait). La quantité de sucre contenue dans un granule est négligeable : 20 granules ou une dose de globules de 200 contiennent 1 g de sucre, soit 1/6 de morceau de sucre.

Comment administrer un médicament homéopathique à un nourrisson ?

Il suffit de faire fondre quelques granules dans un peu d'eau. On donne la solution à la cuillère ou dans une tétine de biberon en cas d'allaitement artificiel.

Ne pas oublier, pour des raisons d'hygiène, de changer la solution chaque jour.

Peut-on prendre deux médicaments homéopathiques en même temps ?

Si l'indication de ces médicaments est identique, la prise peut être simultanée. Par exemple, *Lachesis* 15 CH et *Belladonna* 9 CH en traitement des bouffées de chaleur sont prescrits à raison de 3 granules de chaque matin et soir.

Comment expliquer que le même médicament puisse soigner deux pathologies complètement différentes ?

Vous avez eu une prescription de *Sepia* 15 CH pour des bouffées de chaleur, et votre médecin vous le prescrit pour des migraines.

Le traitement homéopathique a pour but de faire réagir votre organisme. Le symptôme traduit une rupture d'équilibre de cet organisme. *Sepia*, qui est probablement « votre » médicament de terrain, va entraîner une réaction de votre organisme pour retrouver son équilibre initial, et le symptôme va disparaître, que ce soit des bouffées de chaleur, des nausées ou des migraines.

Faut-il répéter les prises dans la journée ?

S'il s'agit d'un symptôme aigu (coup, fièvre), il est nécessaire de répéter la prise toutes les demi-heures ou toutes les heures. Une angine sera traitée par une prise du médicament deux fois par jour.

Tout dépend du médicament choisi et de la situation à traiter, raison pour laquelle il est important de suivre les conseils du prescripteur.

Pendant combien de temps suivre le traitement ?

Dans un symptôme aigu, les prises doivent être répétées jusqu'à amélioration et arrêtées dès que les troubles ont disparu.

Nous notons souvent sur nos ordonnances « Espacer selon amélioration » ; cela signifie que le patient va adapter la prise du médicament à l'amélioration de son symptôme. Prenons l'exemple d'un traitement symptomatique d'une jeune accouchée qui a des douleurs liées à la montée laiteuse. L'aspect rosé et œdémateux du sein, le soulagement de la douleur par l'application de froid font choisir *Apis* 9 CH. La patiente pourra le renouveler toutes les heures si les douleurs et l'œdème sont importants ; elle espacera les prises dès qu'elle notera une diminution de la douleur.

Dans une pathologie chronique, le traitement de fond est prescrit en granules une fois par jour ou en dose globules une fois par semaine pour trois à six mois.

Par exemple, une patiente qui présente des infections urinaires à répétition va se voir prescrire un traitement dit « de terrain », qui pourra être *Sepia* 15 CH (en fonction de l'interrogatoire et de l'examen) une dose globules par semaine pendant trois mois.

Pour toutes ces raisons, il est indispensable de suivre l'ordonnance du médecin ou de demander conseil au pharmacien. ◩

L'homéopathie peut-elle permettre d'éviter certains traitements hormonaux en cas de problèmes gynécologiques ?

Les traitements hormonaux sont très prescrits en gynécologie : pilule contraceptive, stérilets à hormones, traitements de la ménopause, traitements progestatifs en cas de règles abondantes, traitements de stimulation de l'ovulation. Nous verrons que, selon les circonstances, le recours à l'homéopathie peut être aussi efficace et plus sécurisant

LA FEMME est soumise à des influences hormonales ; l'axe entre l'hypothalamus situé dans le cerveau, l'hypophyse située à la base du crâne et les ovaires situés dans le ventre se met à fonctionner de la puberté à la ménopause (axe hypothalamo-hypophyso-ovarien). Pendant donc quarante ans environ, ses organes sont soumis à des hormones naturelles : la progestérone, les œstrogènes et les androgènes.

Les traitements hormonaux peuvent servir à bloquer l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien (pilule), à remplacer ses effets (traitements progestatifs, traitements substitutifs de la ménopause), à les stimuler (gonadotrophines dans la stimulation de la ménopause).

Certaines situations nécessitent d'autres choix thérapeutiques :

1. Lorsque les hormones sont contre-indiquées.

Les études concernant les traitements substitutifs hormonaux, en particulier l'étude WHI, ont mis l'accent sur l'intérêt d'évaluer le rapport bénéfices-risques pour tout traitement hormonal. Lorsque la balance penche du côté du risque, il est préférable de contre-indiquer les traitements hormonaux. Il faut alors proposer d'autres solutions thérapeutiques. L'homéopathie peut en être une.

2. Lorsque les hormones ne sont pas nécessairement indiquées.

Quelques traitements hormonaux sont couramment prescrits alors que les études remettent en cause leur efficacité et leur absence d'effets secondaires, par exemple les traitements progestatifs prescrits dans les mastoses. La crainte des effets secondaires ne concerne pas le traitement homéopathique.

3. Lorsque les hormones ne sont pas souhaitées par la patiente.

Certaines patientes ne sont pas en demande de traitements hormonaux et souhaitent d'emblée des traitements naturels, non hormonaux.

Dans quelle situation peut-on accéder à leur demande ?

En contraception

Comme l'on peut sans douter, il n'existe pas de traitement homéopathique qui permette d'éviter les grossesses. La contraception ne répond pas au traitement d'une pathologie ; au contraire, la nature a fait les hommes et les femmes pour procréer ; l'homéopathie, qui est régulatrice et aide l'organisme à fonctionner, n'a pas pour effet d'empêcher le fonctionnement naturel de notre organisme. Dans ce cas, les pilules œstro-progestatives, qui bloquent l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien, donc les ovaires, qui modifient la glaire, sont très efficaces. La balance bénéfice-risque fait pencher en faveur du bénéfice. Si l'on excepte l'abstinence (difficilement conseillable en pratique), aucune méthode n'est plus efficace que les hormones. Le stérilet au cuivre, les préservatifs sont des méthodes de contraception faillibles.

Pour favoriser la fécondité

Certaines patientes ont une fertilité moyenne voire médiocre. A l'arrêt de la pilule, la grossesse ne survient pas rapidement ; cela génère de l'angoisse ; la qualité de l'ovulation s'en trouve altérée. Si, dans certaines situations (trompes bouchées, stérilité masculine, absence complète d'ovulation, ménopause précoce), le recours aux procréations médicalement assistées (stimulation de l'ovulation, fécondation in vitro, don d'ovocytes) est nécessaire avec son cocktail de traitements hormonaux, il existe un certain nombre de situations où le traitement homéopathique peut être d'un grand secours.

Imaginons une patiente de 30 ans, qui a pris la pilule pendant dix ans ; elle l'arrête pour un désir de grossesse ; ses cycles sont réguliers ; un bilan fait au bout d'un an sans grossesse est normal, mais la patiente se désespère, guette ses règles, son ovulation ; les rapports deviennent une contrainte à jours fixes. Les traitements homéopathiques vont avoir deux objectifs : améliorer la régulation de l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien par l'utilisation de dilutions hormonales, par exemple FSH 5 CH au début du cycle, *Folliculinum* 15 CH. Certains médicaments de comportement visent à

Gelsemium sempervirens

diminuer l'angoisse, à éviter le trac avant les règles : *Gelsemium* 15 CH avant les règles, ou *Ignatia* 9 CH si les crises d'angoisse accompagnent la deuxième partie du cycle.

Enfin, des médicaments de terrain peuvent être prescrits : *Arsenicum album* pour les femmes méticuleuses, *Staphysagria* si sentiment d'injustice, *Nux vomica* si irritabilité, besoin de maîtriser les choses, *Argentum nitricum* en cas de comportement précipité et anxieux.

En cas de troubles du cycle

Au moment de la puberté, après l'arrêt d'une pilule, au moment de la périménopause, les cycles peuvent devenir irréguliers. Ils peuvent être courts (moins de 26 jours entre deux premiers jours de règles), au contraire longs (plus de 35 jours), s'accompagner de pertes de sang en dehors de règles ou de modification du flux de règles (ménorragies, c'est-à-dire règles abondantes). Tout symptôme de ce type justifie une consultation médicale, voire des examens complémentaires comme l'échographie pelvienne. En effet, il peut s'agir d'une réelle pathologie pouvant correspondre à des kystes à l'ovaire, des polypes utérins. La plupart du temps, il s'agit d'un dysfonctionnement modéré qui, s'il est rapidement traité, ne générera pas de complications.

On appelle cela des manifestations fonctionnelles, ce qui sous-entend que c'est un problème de fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien et qu'il n'y a pas de lésion. L'homéopathie y trouve une place de choix ; on peut utiliser des dilutions hormonales : *Folliculinum*, *Progesteronum*, FSH, des médicaments de symptômes (*Actaea racemosa* pour les saignements à l'ovulation, *Sabina* pour les règles abondantes), des médicaments de

Anémone pulsatile

terrain (*Nux vomica* pour les femmes hyperactives, autoritaires dont les cycles se raccourcissent en période de périménopause avec des règles plus abondantes, *Pulsatilla* pour les timides, sensibles, manquant de confiance en elles, dont les cycles ont tendance à s'allonger…).

En cas de fibrome

Certaines femmes n'ont aucun symptôme ; un jour, lors d'une échographie faite pour autre chose, on leur parle d'un ou de plusieurs fibromes. Cela ne justifie d'aucun traitement, ni homéopathique, ni allopathique, ni d'aucune surveillance. Si, par contre, il y a des symptômes associés, en particulier des règles hémorragiques ou des douleurs, des traitements hormonaux sont indiqués : stérilets à hormones, progestérone par voie orale. Parfois, le recours à des thérapeutiques chirurgicales s'impose : résection d'un fibrome situé dans la cavité utérine, hystérectomie lorsque l'utérus comporte de nombreux fibromes.

L'homéopathie trouve sa place dans les fibromes peu symptomatiques (règles abondantes mais pas hémorragiques, petites douleurs pelviennes) et lorsqu'il y a une contre-indication aux hormones et pas d'indication formelle à la chirurgie.

Les médicaments prescrits sont *Aurum muriaticum*, *Natronatum*, *Phosphorus*, *Thuya*.

En cas de douleurs de seins (mastodynies)

Les douleurs de seins sont en général liées à une mastose (inflammation de la glande sous l'effet des hormones) ; elles sont le plus souvent cycliques avant les règles. Même si elles n'évoquent pas en première intention la présence d'un cancer, toute douleur de sein nécessite un examen clinique et éventuellement des examens complémentaires (mammographie, échographie mammaire) en fonction de l'âge et des données de l'interrogatoire et de l'examen.

Le plus souvent, tous les examens sont rassurants, et nous nous trouvons face à une mastose banale. Bien que non dangereuse, elle est inconfortable. La balance bénéfice-risque ne penche pas en faveur des traitements hormonaux car l'innocuité des hormones sur le sein et l'efficacité sur les douleurs des traitements hormonaux ne font pas l'unanimité dans les études, à moins de bloquer l'ovulation (progestatifs trois semaines par mois, pilule œstro-progestative).

Le traitement homéopathique est très intéressant : il permet de traiter la cause de certaines douleurs de seins en régulant l'ovulation ; on retrouve alors la prescription de *Folliculinum* 15 CH. On peut aussi améliorer le symptôme douloureux par une prescription de médicament choisi sur le type de douleur, l'amélioration par le chaud ou le froid : exemple, *Bryonia* sera conseillé sur des douleurs améliorées par le port du soutien-gorge, *Lac caninum* sur des douleurs alternant entre les deux seins avec congestion, *Conium maculatum* sur la présence de petits nodules sensibles dans un sein flétri.

Là encore, des médicaments de terrain peuvent rendre service, surtout dans les syndromes prémenstruels ou la périménopause, où un déséquilibre du terrain est souvent responsable des symptômes.

En cas de troubles climatériques

Bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, troubles du sommeil, fréquents en périménopause et en ménopause, ces signes traduisent la diminution des œstrogènes, car les follicules ovariens diminuent en nombre.

En périménopause, les traitements substitutifs hormonaux sont contre-indiqués en raison du risque de polypes utérins. On peut, par contre, utiliser des traitements à base de progestérone pour traiter l'insuffisance ovarienne et redonner des règles.

En ménopause installée, les traitements hormonaux sont possibles. Pour nous, gynécologues, ils restent des traitements spectaculairement efficaces en cas de bouffées de chaleur très invalidantes, de douleurs articulaires, d'un mal-être général et en prévention de l'ostéoporose. Prescrits en respectant les recommandations émises par nos instances médicales supérieures, la balance bénéfice-risque ne contre-indique pas leur utilisation. Cependant, de nombreuses patientes ne peuvent bénéficier de ces traitements (contre-indications formelles en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant comme le cancer du sein, en cas de certaines pathologies vasculaires, nombreuses précautions d'emploi) ; d'autres patientes sont terrorisées à l'idée de prendre des hormones. Dans ces cas, le traitement homéopathique peut aider à franchir un cap, en traitant la patiente dans sa globalité : prise en charge des bouffées de chaleur, par exemple, en intégrant dans le traitement les problèmes de troubles du sommeil. Dilutions hormonales, traitements de symptômes, traitements de terrain peuvent être prescrits simultanément ou séparément.

Les dilutions hormonales s'adressent à des patientes qui n'ont pas de contre-indication aux hormones : FSH, *Folliculinum* en régulant les secrétions hormonales peuvent améliorer en périménopause le fonctionnement de cet axe hypothalamo-hypophyso-ovarien et donc minimiser les symptômes.

Les bouffées de chaleur peuvent être améliorées par des traitements de symptômes : *Lachesis* en cas de bouffées de chaleur nocturnes avec intolérance aux vêtements serrés, *Belladonna* si sueurs et rougeur du visage, *Sanguinaria* si bouffées de chaleur localisées aux pommettes, paumes des mains et plantes des pieds. La hauteur des dilutions varie en fonction de la description du symptôme et des signes associés. Les traitements de terrain sont très intéressants pour apporter une réponse à plusieurs symptômes : par exemple *Lachesis* si bouffées de

chaleur associées à de l'angoisse, à des problèmes d'insuffisance veineuse ; *Sepia* si bouffées de chaleur qui partent du bassin chez une patiente dépressive, migraineuse, qui a des problèmes de peau et qui se réveille toutes les deux heures ; *Graphites* si bouffées de chaleur chez une patiente qui ne rougit pas, globalement ralentie, ronde, à peau très sèche.

Conclusion

Les traitements homéopathiques sont parfaitement adaptés aux traitements de certains symptômes gynécologiques. Le choix de ces traitements nécessite une consultation avec un interrogatoire, un examen clinique et la prescription éventuelle d'examens complémentaires.

Dans certains cas, les traitements allopathiques hormonaux sont justifiés et nécessaires ; dans d'autres cas, en particulier les troubles fonctionnels, le traitement homéopathique est un traitement aussi efficace mais plus sécurisant.

De nombreux médecins et pharmaciens s'intéressent à ces traitements et peuvent conseiller eux-mêmes les patientes ou les adresser à des correspondants médecins homéopathes.

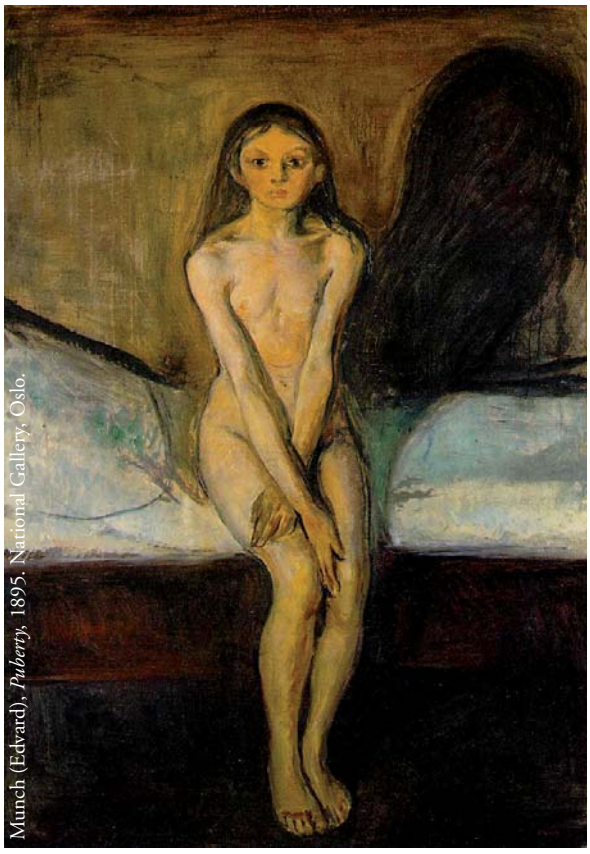
Le choix thérapeutique est la conclusion d'une consultation complète et d'une discussion sereine entre soignant et soigné sur la balance bénéfice-risque du traitement.

La puberté : l'homéopathie pour

La puberté représente une étape de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Tous les parents d'adolescents ont bien noté les variations comportementales brutales oscillant entre un âge mental voisin de celui d'un enfant de 4 ans et des revendications d'adulte. Ces changements accompagnent des modifications hormonales chez le garçon comme chez la fille. Nous nous intéresserons ici aux troubles hormonaux d'installation de la puberté chez la jeune fille

L'âge moyen de la puberté en France est de 13 ans. Les premières règles surviennent 2 à 3 ans après l'apparition des caractères sexuels secondaires que sont la pilosité pubienne et la poussée des glandes mammaires ; ces premières règles correspondent au premier cycle ovulatoire. Il faut savoir que, souvent, la maturité de l'axe entre l'hypothalamus, l'hypophyse et les ovaires, axe qui contrôle la qualité du fonctionnement des ovaires, n'est atteinte que deux ans après les premières règles. Cette mauvaise qualité ovulatoire, voire même l'absence d'ovulation dans ces premières années, explique les troubles d'installation des règles, cycles irréguliers, saignements en dehors des règles, règles longues et abondantes, douleurs de seins, douleurs de règles.

La majorité de ces troubles sont donc fonctionnels, justifiant une prise en charge régulatrice par un traitement homéopathique.



Munch (Edvard), *Puberty*, 1895. National Gallery, Oslo.

Le retard pubertaire

Au-delà de 15 ans, un bilan complet clinique et paraclinique doit être réalisé pour s'assurer de l'absence d'anomalies des organes génitaux (absence d'utérus ou d'ovaire), de l'absence d'anomalies chromosomiques ou de l'absence d'anomalie endocrinienne grave.

Avant 15 ans, si les caractères sexuels secondaires (pilosité pubienne et développement des glandes mammaires) sont présents, des traitements homéopathiques peuvent être prescrits. Nous faisons souvent appel à des médicaments de terrain qui tiennent compte de la morphologie (aspect constitutionnel) et des antécédents (mode réactionnel). Pour illustrer cette démarche, voici quelques exemples de traitements qui font suite à une consultation chez un homéopathe :

- *Pulsatilla* 15 CH : une dose par semaine jusqu'à l'apparition des règles correspond à la prescription chez une jeune fille timide, à peau claire, manquant de confiance en elle, antécédents de rhinopharyngites, otites, troubles du transit.
- *Calcarea carbonica* 15 CH : une dose par semaine jusqu'à l'apparition des règles, chez une jeune fille ronde, sensible, frileuse, aux seins bien développés voire hypertrophiés, antécédents ORL, cutanés (eczéma).
- *Calcarea phosphorica* 15 CH : une dose par semaine jusqu'à l'apparition des règles, chez une jeune fille longiligne, d'aspect fragile, qui a une croissance très rapide, anxieuse, hypersensible, hyperactive mais fatigable, indépendante, antécédents ORL, douleurs dorsales.

Les troubles d'installation des règles

Ils se traduisent par des irrégularités de cycle. Attention à ne pas méconnaître une grossesse chez ces jeunes filles. Le test de grossesse reste le premier test à imposer en cas de retard de règles, l'existence de relations sexuelles n'étant pas toujours avouée.

La prise en charge allopathique consiste à prescrire un traitement par progestérone ; ce traitement est souvent bien toléré mais contraignant (10 jours par cycle) ; il peut engendrer des prises de poids mal vécues à cet âge.

La deuxième ressource allopathique est la mise sous pilule. En cas de désir

aider à passer ce cap hormonal

de contraception, c'est évidemment la solution de choix, mais la pilule doit rester un moyen contraceptif et pas un traitement des règles anormales. Nous n'avons pas assez de recul sur la prescription des pilules œstro-progestatives chez la toute jeune fille pour être certain de leur innocuité sur la glande mammaire et sur la constitution de la masse osseuse. L'intoxication tabagique de plus en plus précoce aggrave notablement le risque vasculaire de la pilule. La survenue d'infarctus du myocarde chez des femmes jeunes de 20 à 30 ans fumant et prenant la pilule depuis une dizaine d'années est une sérieuse préoccupation de santé publique. Notre rôle de médecin est de ne pas nuire et de ne pas prescrire la pilule en l'absence de nécessité de contraception. Un traitement homéopathique simple par *Folliculinum* 15 CH – une dose-globules 8 jours après le début des règles et une dose-globules 20 jours après le début des règles – aide à régulariser les cycles. On arrête le traitement dès que les cycles sont à peu près réguliers (règles entre 28 et 40 jours).

Des règles douloureuses

Elles répondent à des traitements symptomatiques : la prise de médicaments est à commencer dès le début des règles et à renouveler toutes les heures ; par exemple, *Sabina* 5 CH (règles abondantes et douleur irradiant du sacrum au pubis), *Caulophyllum* (spasmes), *Colocynthis* 15 CH et *Magnesia phosphorica* 9 CH : 3 granules de chaque, à renouveler toutes les heures (coliques soulagées par la pression penchée en avant), *Chamomilla* 15 CH (hyperesthésie, sensibilité particulière à la douleur avec agressivité), Ignatia 15 CH (douleurs améliorées par la distraction, angoisse), *Veratrum album* 9 CH (douleurs s'accompagnant de malaise, pâleur).

Des règles abondantes sans douleur

Si elles n'entraînent pas d'anémie majeure et s'il n'existe pas de trouble constitutionnel de l'hémostase, celles-ci peuvent aussi relever d'un traitement homéopathique. Citons *Millefolium* 5 CH : 5 granules à renouveler tous les quarts d'heure.

Les douleurs de seins

Ces douleurs répondent à des traitements par *Folliculinum* 15 CH : une dose globules au 8e et 20e jour du cycle (schéma décrit précédemment), *Apis* 9 CH : 5 granules plusieurs fois par jour si les seins sont gonflés, œdématiés, avec une douleur soulagée par l'application de froid, *Bryonia* 9 CH : 5 granules plusieurs fois par jour si la douleur est soulagée par l'immobilisation dans un soutien-gorge serré.

La prescription de médicaments de terrain renforce dans le temps la prescription des médicaments de symptômes, mais leur choix nécessite une consultation spécialisée.

L'acné

L'acné est une gêne fréquente chez les adolescentes ; ce trouble cutané inesthétique correspond à une modification hormonale en faveur des hormones mâles.

Les traitements allopathiques sont essentiellement des crèmes anti-acnéiques, la prescription d'isotrétinoïne tératogène étant réservée aux formes très sévères. En homéopathie, il est possible de prescrire *Testosterone* 15 CH : 5 granules deux fois par jour pendant 3 mois en cas d'hyperséborrhée, ou *Kalium bromatum* 9 CH : 5 granules deux fois par jour (localisation de l'acné sur le dos, les épaules). Les médicaments de terrain les plus fréquemment prescrits dans ce cas sont *Natrum muriaticum*, *Sepia*, *Thuya*.

Les troubles du comportement alimentaire

Que ce soit l'anorexie mentale, avec son risque vital, ou les compulsions alimentaires pouvant aller jusqu'à la boulimie, ces troubles doivent être pris en charge par des équipes spécialisées (médecins généralistes formés spécifiquement pour ces pathologies, endocrinologues, psychologues, psychiatres) ; le traitement homéopathique peut être complémentaire et fait appel à des traitements de fond. Citons, pour exemple, l'adolescente qui répond à la prescription de *Natrum muriaticum* : de tendance dépressive, cette adolescente a une mauvaise image de son corps, elle nie sa féminité : elle est mince au niveau du thorax mais ronde au niveau des hanches ; elle a souvent des problèmes d'acné et de peau grasse. Ce terrain va être à risque d'anorexie mentale ; la prescription de *Natrum muriaticum* 15 CH (une dose-globules par semaine) chez ce type d'adolescente qui présente des troubles de comportement alimentaire pourra accompagner la prise en charge classique.

L'homéopathie peut aider l'adolescente à passer le cap de la puberté en régularisant les cycles et en traitant les troubles fonctionnels que sont les douleurs de règles, les règles abondantes et les douleurs de seins. La considération du terrain et son traitement par un homéopathe permettent d'accompagner la prise en charge classique des troubles de comportement de l'adolescente.

L'homéopathie et la prise en charge du syndrome prémenstruel

… pour aider les femmes – et les hommes ! – à supporter les conséquences des perturbations hormonales du cycle

Une fois par mois, vous ne vous sentez pas bien : vous êtes fatiguée, vous avez mal aux seins, vous vous sentez ballonnée, vous avez tendance à « exploser » pour un rien. Tout s'arrange à l'arrivée des règles, ne vous laissant que trois semaines de répit avant que cela ne recommence.

Le médecin à qui vous en avez parlé vous annonce que vous êtes atteinte d'un SPM, autrement dit d'un syndrome prémenstruel physiologique et de traitement allopathique difficile. Pourtant, vos symptômes sont réels, gênants et récidivants. L'homéopathie peut vous aider : il faut cependant que vous compreniez le fonctionnement de vos cycles et la raison de vos symptômes pour choisir et adapter votre traitement

Le système gynécologique féminin est régi par un cycle : cycle ovarien, utérin, hypophysaire. Tout commence le premier jour des règles, encore appelé premier jour du cycle.

Rappel physiologique

Le cycle comporte trois phases : une phase folliculaire, l'ovulation et une phase lutéale.

● *Au niveau de l'hypophyse*, une sécrétion de Follicle-Stimulating Hormone (FSH), elle-même sous la dépendance d'une hormone hypothalamique – située dans le cerveau – va entraîner la sélection d'un follicule ovarien et d'un seul.

Cette FSH va avoir un pic de sécrétion le 12e jour du cycle. S'ensuit une sécrétion d'une autre hormone, la Luteinizing Hormone (LH), qui a un pic au 13e jour du cycle et qui va déclencher l'ovulation 36 heures après.

La phase lutéale commence, destinée à favoriser une grossesse éventuelle en préparant l'utérus à la nidation.

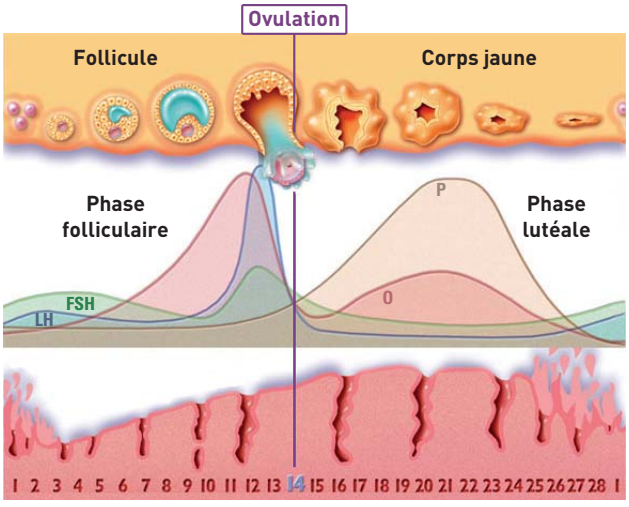
● *Au niveau des ovaires.* Ceux-ci ont deux fonctions : celle d'être un réservoir à follicules – un seul arrive à maturité en milieu de cycle et est expulsé : on parle d'ovulation. La deuxième fonction de l'ovaire est de sécréter des hormones : œstrogènes, qui sont des hormones féminines en première et deuxième partie de cycle, et progestérone, seulement en deuxième partie de cycle et seulement si l'ovulation est de bonne qualité.

La progestérone est une hormone clé pour préparer l'utérus à la nidation. Cette hormone élève la température corporelle, ce qui permet d'apprécier la qualité de sa sécrétion par la courbe de température (prise de température chaque matin et élévation de 3 dixièmes de degré après l'ovulation).

C'est un déséquilibre entre les œstrogènes et la progestérone en deuxième partie du cycle qui crée les symptômes du syndrome prémenstruel.

● *Au niveau de l'utérus*, la mince couche interne, appelée endomètre, s'épaissit après l'ovulation sous l'effet

Le cycle menstruel


Ovulation
Follicule
Corps jaune
Phase folliculaire
Phase lutéale
P
FSH
LH
O
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 1

FSH : Follicule-Stimulating Hormone
LH : Luteinizing Hormone
O : œstrogènes
P : progestérone

des hormones pour être apte à recevoir une grossesse. En cas d'absence de grossesse, le nid représenté par cet endomètre épais s'élimine sous forme de règles et un nouveau cycle commence.

L'hypothalamus, l'hypophyse et les ovaires sont en relation directe les uns avec les autres, agissant en interaction par des contrôles positifs ou négatifs.

Quels sont les symptômes du syndrome prémenstruel ?

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes survenant de façon cyclique, résultant d'un déséquilibre hormonal. Les symptômes peuvent être mammaires (gonflements, tensions mammaires, démangeaisons des mamelons), nerveux (fatigue, irritabilité, tristesse, troubles du sommeil, migraines), digestifs (diarrhée ou constipation), vasculaires (rétention avec œdèmes, douleurs de jambes), utérins (contractions utérines), vaginaux (mycoses avant les règles), cutanés (acné, herpès périlabial), ORL (toux, maux de gorge, nez bouché).

Cette liste n'est pas exhaustive car de nombreux organes possèdent des récepteurs à hormones et, chez la femme, tout symptôme doit être analysé en fonction du cycle : il doit être intégré dans le diagnostic de SPM s'il est récidivant, survenant avant les règles et disparaissant pendant ou après les règles.

Si le déséquilibre des hormones est en faveur des hormones féminines (œstrogènes), les symptômes seront essentiellement des douleurs mammaires, avec irritabilité, raccourcissement des cycles avec des règles qui peuvent devenir plus abondantes.

A l'inverse, un déséquilibre en faveur de la progestérone par rapport aux œstrogènes induira des symptômes de type gonflement, tristesse, fatigue, voire même bouffées de chaleur.

En fonction de l'âge, le SPM peut évoluer ; le syndrome de type hypo-œstrogénique se voit essentiellement à l'approche de la ménopause. Cependant, certaines femmes ont un terrain qui les prédispose à l'un ou l'autre type de SPM, quel que soit leur âge.

Pourquoi de nombreuses femmes se plaignent d'un SPM actuellement ?

La fréquence du syndrome prémenstruel est variable selon les études mais bien réelle. Les symptômes sont sévères dans 5 à 10 % des cas, et 35 % des femmes disent que leur vie sociale est perturbée par ce syndrome. Plusieurs causes en expliquent la recrudescence.

- Le SPM se manifeste souvent lorsque la patiente arrête de prendre la pilule. La pilule œstro-progestative bloque l'axe hypothalamo-hypophysaire et arrête les cycles. Les règles sont alors purement artificielles, provoquées par l'arrêt de la pilule au bout des 21-24 ou 26 jours de prise (en fonction du type de pilule).

Or les risques vasculaires de la pilule, surtout chez les fumeuses, le souhait des patientes de ne plus prendre d'hormones amènent à proposer de plus en plus de contraception par stérilet au cuivre ou même d'envisager une stérilisation tubaire.

La patiente qui arrête la pilule à l'occasion de ce nouveau choix thérapeutique découvre le fonctionnement ovarien, les cycles physiologiques et parfois ce fameux syndrome prémenstruel.

Pour ce qui est du stérilet à hormones, il n'empêche pas le fonctionnement ovarien ; le syndrome prémenstruel est possible mais, le stérilet à hormones provoquant des cycles irréguliers, le syndrome prémenstruel est moins marqué.

- L'âge (30-35 ans) est un facteur de risque d'apparition de SPM car les ovaires fonctionnent moins bien, envoyant un signal moins bon à l'hypophyse, ce qui entraîne un déséquilibre hormonal.
- Un stress, une émotion, une maladie, la prise de certains médicaments peuvent générer une perturbation de l'hypothalamus et, en conséquence, une anomalie de contrôle sur l'hypophyse, provoquant l'apparition des symptômes.

Comment savoir si les symptômes font partie du SPM ?

Dans la mesure où les symptômes disparaissent avec les règles et recommencent à chaque fin de cycle, ils sont fonctionnels et d'origine hormonale. Cependant, en cas d'anomalie mammaire asymétrique – impression de boule unilatérale, modification de la structure d'un sein, rougeur… –, il est préférable de consulter son médecin.

Les douleurs du bas-ventre rendent aussi la consultation nécessaire pour vérifier l'absence de kystes ovariens ou de fibromes.

Pourquoi choisir l'homéopathie dans la prise en charge du SPM ?

L'homéopathie est une thérapeutique régulatrice. Elle initie une réaction adaptée de l'organisme. Le SPM

étant la résultante d'un déséquilibre hormonal, il est séduisant de pouvoir réguler des sécrétions hormonales. Le résultat d'une prise en charge homéopathique sera l'amélioration du fonctionnement du cycle avec disparition de plusieurs symptômes à la fois.

Le médicament allopathique est prescrit pour traiter un symptôme : par exemple, un antalgique pour les douleurs de seins, un veinotonique pour les lourdeurs de jambe, un antidépresseur pour la tristesse, un anxiolytique pour l'irritabilité. La prescription de progestérone est possible ; cependant, les études sont contradictoires à la fois sur l'efficacité et sur les risques de ces traitements sur le sein, en fonction de la molécule utilisée. Cette prescription nécessite obligatoirement une consultation médicale.

Certains traitements phytothérapiques comme l'huile d'onagre sont connus pour réguler les cycles et ils peuvent être utilisés seuls ou conjointement à l'homéopathie.

Quels traitements homéopathiques sont prescrits dans le SPM ?

Les médicaments de symptômes reviennent à prescrire un médicament par symptôme. Cela peut être intéressant lorsqu'il n'y a qu'un symptôme. Par exemple, des lourdeurs de jambes isolées peuvent être traitées par Hamamélis Composé : 5 gr. deux fois par jour, du 15e jour du cycle au 1er jour des règles suivantes.

Des poussées hémorroïdaires cycliques répondront à Aesculus Composé : 5 gr. deux fois par jour, du 15e au 1er jour du cycle suivant.

Une anxiété passagère, des troubles du sommeil pourront être améliorées par Passiflora Composé : 5 gr. le soir au coucher ou deux fois par jour en fonction des troubles.

Les dilutions hormonales sont très utilisées par les médecins homéopathes, en particulier *Folliculinum*, qui est une dilution d'œstrogènes. Ce médicament a été très bien étudié par Léa De Mattos (médecin homéopathe) qui, dans les années 1970, a évalué la toxicité des œstrogènes sur l'individu sain et le bénéfice des œstrogènes dilués sur les symptômes de déséquilibre hormonal.

La tension mammaire cyclique, surtout si elle est associée à d'autres symptômes signant le SPM comme l'irritabilité, les migraines, les mycoses, les lourdeurs de jambes, relève de la prescription de *Folliculinum* 15 CH : une dose au 9e et au 20e jour du cycle.

La prescription de ce médicament est donc une prise en charge complète du syndrome prémenstruel mais qui nécessite d'avoir au moins le symptôme « seins douloureux ».

D'autres hormones diluées peuvent être utilisées, comme *Progesteronum* ou *Luteinum* (extrait de corps jaune), ou FSH.

Les médicaments de terrain sont difficiles à utiliser en automédication. Ils prennent tout leur intérêt lorsque les symptômes sont multiples et n'ont pas répondu à la prescription de *Folliculinum* ou incomplètement.

Les médicaments sont prescrits en moyenne (9 CH) ou haute dilution (15 à 30 CH) en fonction du type de symptômes : 5 gr. par jour du 15e jour du cycle au 1er jour des règles. Il est possible de faire une prescription en échelle : une dose globules 9 CH avant l'arrivée des symptômes, suivie le lendemain d'une dose en 15 CH et, le surlendemain, d'une dose en 30 CH. D'autres schémas thérapeutiques sont possibles en fonction des habitudes du prescripteur et de son analyse des symptômes. N'oublions pas que la thérapeutique homéopathique se doit d'être individualisée.

Citons quelques exemples :

▸ la prescription de *Pulsatilla* va être adaptée à une patiente qui se plaint de lourdeurs de jambes, de douleurs de seins et de congestion pelvienne (bas du ventre) avant les règles. Elle a tendance à être émotive et à se décourager avant les règles.

▸ *Nux vomica* sera indiqué en cas d'irritabilité avant les règles, avec une constipation, des poussées hémorroïdaires, chez une patiente de caractère autoritaire et sujette aux problèmes digestifs.

Pulsatilla nigricans

▸ *Actaea racemosa* correspond au traitement des douleurs de seins, associées à des migraines, des douleurs de type contractions utérines avant et pendant les règles, de troubles de l'humeur avec inquiétude, tendance dépressive.

▸ *Natrum muriaticum* est prescrit chez une patiente qui présente des migraines avant les règles, avec des troubles cutanés de type acné ou herpès, une rétention avec des œdèmes cycliques et un état dépressif, tous les symptômes persistant les premiers jours des règles.

▸ *Sepia* trouve son intérêt chez une patiente qui présente des douleurs pelviennes, des migraines, des troubles digestifs de type constipation, des problèmes cutanés comme l'acné, et une alternance fatigue et hyperactivité avant les règles.

L'homéopathie apporte une solution efficace et dénuée de risques pour toutes les patientes atteintes d'un syndrome prémenstruel gênant. Si l'automédication est possible pour des symptômes simples, le recours à une consultation médicale avec analyse précise des symptômes et du terrain est nécessaire pour la prescription des traitements de fond. L'usage de dilutions hormonales en fonction du cycle est possible, à condition de bien connaître le fonctionnement de ses propres cycles. ◩

Homéopathie : une solution efficace et sans danger pour aider les femmes enceintes

La grossesse est une période de déséquilibre psychologique et physique ; l'homéopathie, respectueuse de la physiologie, peut être une aide précieuse pour traiter des symptômes tout au long de la grossesse et pour préparer l'accouchement

Quelles particularités présente la prescription de médicaments homéopathiques pendant la grossesse ?

Le médicament homéopathique ne présente pas de risque de iatrogénicité : il n'est pas dangereux pendant la grossesse. Le seul danger est de méconnaître une pathologie qui nécessiterait une prise en charge différente, le traitement homéopathique pouvant dans ce cas retarder un traitement plus adapté.

La posologie est identique chez la femme enceinte, l'enfant, l'adulte ou la personne âgée : 3 à 5 granules une à plusieurs fois par jour en fonction des symptômes (répéter la prise en cas de problème aigu).

Sur le plan de la galénique, il est à noter que les médicaments homéopathiques sous forme de gouttes contiennent de l'alcool. Chez la femme enceinte, il faut éviter ces conditionnements et remplacer par des granules ou des comprimés.

En cas de diabète de grossesse, dit diabète gestationnel, la prise de médicaments homéopathiques est possible, la quantité de sucre contenu dans les granules étant infime (un tube de 80 granules contient 4 g de sucres, dont 85 % de saccharose et 15 % de lactose, et un morceau de sucre contient 5 g de saccharose).

Quelle réponse homéopathique pour les petits maux de la grossesse ?

« La grossesse n'est pas une maladie », disent les médecins et le langage populaire. Et pourtant, que de symptômes pénibles pendant la grossesse : les patientes supportent mal tous ces petits maux parfaitement physiologiques. Le médecin hésite souvent à les traiter car les médicaments allopathiques ne sont pas toujours sans risque dans cette période délicate de formation de l'embryon et du fœtus.

Difficile de croire aussi, pour certaines patientes, que la grossesse n'est pas une maladie, après avoir entendu l'information de la consultation du premier trimestre : dépistage de trisomie 21, dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de la syphilis, du sida ; information sur la listériose, les limites de l'échographie… De quoi engendrer beaucoup d'angoisses, qui peuvent à elles seules générer un mauvais vécu de la grossesse et des symptômes gênants, comme par exemple des contractions, des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur.

Les petits maux de la grossesse correspondent à une adaptation du corps à la grossesse : l'absorption intestinale est majorée pour apporter plus de nutriments au fœtus. Cela passe par un ralentissement du transit pour augmenter le temps d'échange entre sang et intestin et se traduit par un ralentissement du transit. La montée des hormones, nécessaire pour que la grossesse évolue, entraîne les nausées. L'augmentation progressive du volume de l'utérus va avoir comme

conséquence la compression des organes de voisinage, responsables de lourdeurs pelviennes, de constipation.

Les échanges plasmatiques varient avec constitution d'une rétention d'eau responsable de douleurs des membres inférieurs, d'œdèmes, de crampes. Les muscles du bassin et ceux entourant la colonne lombaire sont sollicités, créant des douleurs.

Psychologiquement, après un premier trimestre d'ambiguïté vis-à-vis de la grossesse (suis-je heureuse ou non ?) puis d'épanouissement au 2e trimestre, arrive l'angoisse de l'accouchement au 3e trimestre.

● ***Les nausées*** (en dehors des vomissements majeurs avec amaigrissement brutal qui nécessitent une hospitalisation) peuvent relever d'un traitement homéopathique exclusif ; il faut aussi fragmenter ses repas et éviter de consommer des aliments acides (tomates, citron, par exemple). *Luteinum* 15 CH, 5 granules deux fois par jour, représente une solution simple.

▸ En cas de nausées survenant le matin, avec impression de vide gastrique, non soulagées par les repas : *Sepia* 9 CH, 5 granules 2 à 4 fois par jour.

▸ Si nausées, vomissements, avec impression de malaise, soulagés par l'air frais, aggravés par le mouvement ; *Tabacum* 9 CH, 5 granules 2 à 4 fois par jour.

▸ Si nausées avec vomissements fréquents : *Symphoricarpus* 7 CH, 5 granules 2 à 4 fois par jour.

▸ Si nausées après les repas, soulagées par les vomissements : *Nux vomica* 9 CH, 5 granules 2 à 4 fois par jour.

● ***Les aigreurs, brûlures d'estomac*** peuvent être soulagées par *Iris versicolor* 9 CH surtout en cas de migraines associées et *Robinia* 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

Eviter là aussi les aliments acides, les épices.

● ***La constipation*** doit être traitée si elle entraîne des douleurs ou un ralentissement du transit majeur, faisant redouter des complications.

▸ *Collinsonia* 9 CH, 5 granules 2 fois par jour, est adapté, surtout quand la patiente présente des hémorroïdes et une congestion pelvienne.

▸ *Raphanus* 5 CH, 5 granules 2 fois par jour en cas de constipation avec ballonnement douloureux et émission de gaz qui soulage les douleurs.

▸ *Nux vomica* 9 CH, 5 granules 2 fois par jour ; plusieurs symptômes sont souvent présents : nausées, constipation, hémorroïdes.

● ***Les lourdeurs des membres inférieurs*** répondront à un traitement par *Hamamelis* composé, 5 granules 2 fois par jour.

● ***Les hémorroïdes***, si pénibles en fin de grossesse, appelleront la prescription de *Aesculus* composé, 5 granules 2 fois par jour, ou *Collinsonia* 9 CH (en cas de constipation associée) ou *Nux vomica* 9 CH (si hémorroïdes internes avec petits saignements).

● ***Les crampes*** seront soulagées par *Cuprum* 9 CH 5 granules 2 fois par jour, bien utiles lorsque les patientes ne supportent pas, sur le plan digestif, le traitement par magnésium, couramment prescrit dans cette indication, ou lorsqu'il n'est pas ou plus efficace.

● ***Les douleurs ligamentaires du bassin*** peuvent gêner les patientes dès le 5e mois ; les médicaments homéopathiques indiqués sont *Ruta graveolens* 7 CH si les douleurs sont améliorées par le mouvement, *Murex* 15 CH, 5 granules 2 fois par jour, si amélioration les jambes croisées et sensation de pesanteur.

● ***Les douleurs lombo-sacrées*** correspondront à la prescription de *Ruta graveolens* 7 CH si amélioration au mouvement, ou de *Bryonya* 9 CH si amélioration au contraire au repos.

En cas de douleur lombaire piquante, lancinante, améliorée par la pression, la friction, la chaleur, on conseillera *Kalium carbonicum* 15 CH, 5 granules 2 fois par jour.

L'homéopathie peut-elle améliorer les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur ?

Ces troubles sont très perturbateurs ; il n'est pas rare de voir des patientes sous benzodiazépines ou somnifères divers pendant la grossesse. Or ces médicaments endorment aussi le fœtus et créent une accoutumance chez la mère avec un syndrome de sevrage à l'arrêt. Il est donc plus raisonnable de conseiller un traitement homéopathique.

La femme enceinte a souvent des difficultés pour s'endormir ; elle se couche plus tôt car elle est fatiguée, se réveille plus tôt. Le sommeil est seulement « décalé ». Si la durée de sommeil est préservée et que la patiente n'est pas fatiguée, aucun traitement n'est nécessaire.

Parfois, les troubles du sommeil accompagnent des troubles de l'humeur. L'angoisse peut générer tous les symptômes : des douleurs digestives, des céphalées, des contractions et, bien sûr, des troubles du sommeil ; on proposera aux patientes angoissées, qui ont facilement des spasmes, des boules dans la gorge, une humeur variant entre pleurs et rires, *Ignatia* 15 CH, 5 granules le soir au coucher.

Celles qui sont stressées, angoissées, qui ont besoin de se détendre, bénéficieront d'un traitement par *Passiflora* composé, 5 granules le soir au coucher.

Les patientes qui ont des troubles de l'humeur aggravés par la solitude, qui n'ont pas confiance en elles, qui pleurent facilement, se verront prescrire *Pulsatilla* 15 CH.

Une tendance au repli sur soi, à l'isolement, un aspect dépressif répondront à *Sepia* 15 CH. En géné-

ral, ces patientes ont des réveils fréquents toutes les deux heures.

Les patientes irritables, que la grossesse rend très pénibles pour l'entourage, qui ont du mal à s'endormir, se réveillent vers 3 à 5 heures du matin, prendront *Nux vomica* 15 CH, 5 granules matin et soir.

Une patiente qui ne dort plus car elle appréhende son accouchement et redoute d'aller se coucher, ou qui n'ose aller se coucher par peur de ne pas s'endormir (trac d'anticipation), répondra à la prescription de *Gelsemium* 15 CH, 5 granules le soir, médicament des patientes qui ont peur de l'obstacle.

L'administration une à deux fois par jour du médicament dépend du symptôme ; une seule fois le soir, en cas de troubles du sommeil isolés, deux fois par jour si angoisse, stress, associés ou non à des troubles du sommeil.

Iris versicolor.

Et les contractions utérines ?

Il n'est pas toujours aisé de distinguer les contractions utérines physiologiques (sans danger pour la grossesse, mais qui induisent des angoisses), des contractions utérines pathologiques. En cas de contractions utérines, surtout si elles sont douloureuses (ressemblant à des douleurs de règles), fréquentes, survenant au repos, une consultation est indispensable. En cas de modification du col, le diagnostic de menace d'accouchement prématuré est posé, et il existe des recommandations de prise en charge (médicaments allopathiques, hospitalisation, surveillance à domicile).

Les traitements homéopathiques sont indiqués chez les patientes qui ne présentent pas de menace d'accouchement prématuré mais seulement un utérus contractile ; des médicaments comme *Caulophyllum* 9 CH, *Cuprum* 5 CH (surtout en cas de crampes des mollets associées), *Ignatia* 9 CH (si les contractions se déclenchent dans une situation d'angoisse) peuvent être prescrits, mais ils relèvent du conseil d'un médecin ou d'une sage-femme après consultation et ne doivent pas faire partie des réflexes d'automédication.

Une petite recette pour préparer l'accouchement ?

La meilleure préparation est de se faire confiance et de faire confiance à la nature. Cependant, chacun sait que les accouchements peuvent être difficiles et longs.

Bien évidemment, ni l'homéopathie ni les autres préparations à l'accouchement ne peuvent garantir un accouchement normal. Les prescriptions homéopathiques visent simplement à préparer l'organisme pour mettre en jeu toutes les conditions favorables à un accouchement naturel, si tout se présente bien (fœtus tête en bas, bassin adapté à la tête fœtale). Elles ne remplacent pas les préparations classiques dispensées par les sages-femmes qui me paraissent indispensables surtout pour un premier accouchement.

Il est traditionnellement proposé un traitement par *Actaea racemosa* 9 CH, 5 granules par jour trois semaines avant le terme, censé agir sur la souplesse du col, mais aussi sur le côté psychologique puisqu'il a comme indication l'inquiétude de la femme enceinte.

On peut adjoindre *Caulophyllum* 9 CH, 5 granules par jour les 15 derniers jours, surtout s'il y a des petites contractions quotidiennes, et *Caulophyllum* 5 CH en cas de contractions inefficaces et douloureuses appelées faux travail. Une étude versus placebo a montré que ce médicament pris tous les quarts d'heure et pendant deux heures accélérait le début de dilatation lorsque les patientes étaient en vrai travail et au contraire les arrêtait si ce n'était pas le bon moment.

Nux vomica.

Finalement, tous les petits maux de la grossesse peuvent répondre à un traitement homéopathique bien choisi, qui respectera la physiologie et n'entraînera pas d'effet secondaire.

En cas de contractions utérines, un examen est indispensable ; l'automédication n'est pas indiquée. ◩

L'homéopathie en soutien à l'allaitement maternel

Le nombre de femmes choisissant l'allaitement maternel progresse doucement en France. Nous revenons de loin puisque, en 2002, 53 % seulement des Françaises allaitaient leur enfant

La France était en effet, sur ce sujet, au fond de la classe européenne, une quinzaine de pays ayant une prévalence d'allaitement supérieure, dont la Norvège (98 %), la Suède (95 %), la Suisse (92 %), l'Allemagne (85 %)…

Aujourd'hui, dans beaucoup d'hôpitaux, en particulier les établissements labellisés « hôpital ami des bébés », l'allaitement maternel est devenu un objectif, en développant des consultations de lactation et en formant le personnel de santé pour l'accompagnement des mamans. Mais force est de constater que les sorties précoces des mamans de la maternité, l'éloignement géographique du domicile, conduisent à un arrêt souvent précoce de l'allaitement.

Pourtant, l'OMS préconise une durée d'allaitement maternel exclusif de six mois.

Des questions en préambule

Pourquoi est-il utile d'allaiter son enfant ?

- C'est le comportement le plus naturel, le plus adapté et le plus simple pour nourrir son enfant. Il répond aux besoins nutritionnels et émotionnels du nouveau-né : la composition du lait maternel est optimale ; le lait maternel contient des anticorps qui protègent le nouveau-né de certaines maladies ; la tétée a un impact sur le développement psychomoteur du nouveau-né. Un allaitement maternel supérieur à six mois prévient certaines allergies et intolérances alimentaires.
- Pour la mère, l'allaitement maternel aide à la contraception du post-partum (même si l'effet protecteur n'est pas de 100 %), réduit les risques de cancer du sein et de l'utérus (si l'allaitement est de six mois au moins), a un côté pratique.
- C'est aussi une méthode de nutrition économique. Un allaitement artificiel coûte environ 650 € pour six mois (biberons, lait artificiel…), un allaitement maternel seulement 130 € (coussinets d'allaitement, soutien-gorge d'allaitement, alimentation de la mère).

Pourquoi les patientes n'allaitent pas ?

- Par choix personnel : peur d'abîmer ses seins, peur d'avoir mal, peur d'être trop fatiguée, volonté de faire participer le conjoint à l'alimentation du nouveau-né.
- Par obligation : prise de médicaments contre-indiquant l'allaitement (rarissime), antécédent de chirurgie mammaire rendant impossible l'allaitement (rarissime, les opérations esthétiques préservant en général les canaux galactophores).

Pourquoi les patientes qui allaitent ne poursuivent pas l'allaitement maternel ?

- Survenue de complications (crevasses, douleurs du mamelon, engorgement, mastites).
- Fatigue excessive.
- Insuffisance de lactation (rarissime mais parfois les bébés doivent être mis au sein très souvent).

En quoi l'homéopathie peut-elle aider les mères à allaiter ?

L'homéopathie accompagne l'allaitement du début à la fin en respectant la physiologie de l'allaitement et sans être nocive ni pour le bébé ni pour la mère.

En aidant l'allaitement à se mettre en place

Si la jeune mère est fatiguée, la montée de lait peut être moins rapide et moins efficace. Rien ne remplace évidemment une mise au sein précoce, répétée, dans des conditions de calme.

- ▸ *China rubra* 9 CH : est prescrit à raison de 5 granules deux fois par jour lorsque la patiente a une anémie, ou si l'accouchement a été long,
- ▸ *Arnica* 15 CH : 5 granules en suites de couches une fois par jour pour améliorer les séquelles du post-partum,
- ▸ *Phytolacca* 7 CH permet de régulariser la lactation : 5 granules plusieurs fois par jour.

Les insuffisances précoces de lactation seront améliorées par la prescription de :

▸ *Ricinus communis* 5 CH et *Alfalfa* 5 CH : 3 granules de chaque plusieurs fois par jour.

En traitant les complications dès qu'elles arrivent

● Les bouts de seins peuvent être douloureux pendant la tétée sans qu'il n'existe de crevasses. Attention à bien mettre le bébé au sein et à appliquer du colostrum avant la tétée.
▸ *Phellandrium* 5 CH est un médicament indiqué en cas de douleurs du mamelon aggravées par la tétée, transfixiantes à irradiation dorsale : 5 granules 10 min avant la tétée,
▸ *Chamomilla* 5 CH a pour indication les mamelons hypersensibles avec irradiation de la douleur dans l'autre sein.

● Les crevasses et érosions du mamelon sont liées neuf fois sur dix à une origine traumatique (mauvaise position du bébé pendant la tétée) ; elles sont prévenues par une mise au sein correcte, l'application du colostrum (premier écoulement de sérosités lorsque l'on presse le mamelon), mais parfois, dès les premières tétées, la douleur s'installe. La patiente appréhende la tétée suivante qui progressivement va devenir extrêmement douloureuse et redoutée et conduire à l'arrêt de l'allaitement.
▸ *Nitricum acidum* 9 CH peut être conseillé avant et après chaque tétée en cas de crevasses à fond saignant, créant des douleurs en écharde,
▸ *Graphites* 15 CH est indiqué devant des crevasses à fond couleur de miel, recouvertes de croûtes, avec une douleur brûlante, aggravée par la chaleur,
▸ *Castor equi* en pommade ou *Ratanhia* en pommade peuvent être utilisés après la tétée, en prenant soin de nettoyer le sein avant de le donner au bébé.

● La mycose du mamelon se traduit par un bout du sein d'aspect framboisé, rouge, sensible ; la brûlure persiste après la tétée ; les douleurs sont aggravées par le chaud et calmées par le froid.
Cela justifie un traitement allopathique par antifongique local ou per os, mais un traitement homéopathique concomitant peut atténuer la douleur.
▸ *Croton tiglium* 5 CH est un médicament prescrit en cas de bouts de seins très sensibles ; les douleurs sont aggravées par le contact et la nuit,
▸ *Causticum* 5 CH est indiqué en cas de douleurs brûlantes avec sensation de plaie à vif,
▸ *Nitricum acidum* 9 CH peut être aussi prescrit comme en cas de crevasses, sur la notion de douleur en écharde,
▸ *Ratanhia* 4 CH si démangeaisons du mamelon, 10 min avant chaque tétée,
▸ *Ratanhia* en pommade en application après la tétée.

● Les douleurs de la montée laiteuse, pourtant physiologiques, sont jugées insupportables par quelques patientes ; elles correspondent à la chute de la progestérone et à la montée de la prolactine et surviennent au 3e jour environ après l'accouchement.
▸ *Apis* 9 CH et *Bryonia* 9 CH pourront être donnés alternativement (5 granules de l'un, suivies une heure après par 5 granules de l'autre médicament) pour soulager la pression douloureuse de ces seins gorgés de lait.
● L'engorgement représente une complication fréquente de l'allaitement. C'est un œdème consécutif à une congestion du tissu mammaire avec stase alvéolaire du lait.
▸ *Apis* 9 CH est indiqué en cas d'œdème rosé, avec des douleurs cuisantes, améliorées par l'application de froid,
▸ *Bryonia* 9 CH est adapté aux douleurs liées à un sein dur, améliorées par la pression forte (port du soutien-gorge) et aggravées par le mouvement du sein,
▸ *Belladonna* 9 CH est utilisé en cas de sein rouge, chaud, douloureux ; les douleurs sont pulsatiles ; il peut exister de la fièvre. Tous ces symptômes correspondent à une inflammation majeure du sein qui n'est pas une infection. Cependant, l'indication de ce médicament nécessite impérativement une consultation auprès d'un soignant pour éliminer la possibilité d'un abcès du sein qui nécessiterait une prise en charge différente ;
▸ *Lachesis* 9 CH sera prescrit sur la notion d'une douleur battante, avec aspect pourpre d'une partie du sein et amélioration nette des douleurs lorsqu'on obtient un écoulement du lait par pression,
▸ *Phytolacca* 9 CH est indiqué en cas de congestion du sein avec douleur transfixiante (irradiant dans le dos), sensation de meurtrissure,
▸ *Urtica urens* 5 CH évoque le médicament *Apis* par le côté œdémateux et la possibilité d'un prurit, mais il n'y a pas d'amélioration par le froid.

● Une lymphangite localisée (aspect de traînée cutanée rouge et sensible) répondra à :
▸ *Rana bufo* 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour.

● Le baby-blues est une grande cause d'arrêt d'allaitement. Lié à la chute des hormones, il entraîne des pleurs, une lassitude, des troubles du sommeil et contribue à rendre l'allaitement difficile. Plusieurs terrains sont facilement reconnaissables :
▸ *Pulsatilla* 15 CH, 5 granules deux fois par jour, sera conseillé à une patiente timide, qui manque de

Jan Sanders Van Hemessen, Vierge allaitant, *National Museum, Stockholm.*

confiance en elle ; les pleurs sont fréquents, et l'humeur de la patiente est très améliorée par la consolation (présence du conjoint, des soignants). La montée de lait est en général profuse avec des douleurs et un engorgement fréquents. Cette patiente manque de confiance en elle, et une présence rassurante et réconfortante améliore nettement la situation.

▸ *Ignatia* 15 CH, 5 granules deux fois par jour, améliorera le baby-blues des patientes qui ont une humeur très variable, avec alternance pleurs et rires ; l'état de ces patientes est amélioré par la distraction (émissions télévisées, visites des amis) mais très aggravé par la consolation, en particulier du conjoint. L'arrêt de l'allaitement est toujours brutal, dans les larmes ;

▸ *Sepia* 15 CH, 5 granules deux fois par jour, est proposé pour des patientes tristes ; elles ne pleurent pas toujours mais se replient sur elles-mêmes, n'ont plus envie de s'occuper de leur bébé et encore moins d'allaiter pour pouvoir rester seules.

Attention, ces patientes ont besoin d'une prise en charge psychologique par une équipe soignante, en raison d'un risque de dépression sévère du post-partum qui ne relèverait pas seulement d'un traitement homéopathique.

● La fatigue :

▸ *China rubra* 9 CH sera particulièrement utile, lorsqu'il fait chaud et que la production de lait est importante, pour prévenir la fatigue liée à la déperdition liquidienne : 5 granules matin et soir,

▸ *Coffea* 9 CH est indiqué dans les troubles du sommeil, lorsque l'hyperidéation prédomine (patientes qui n'arrivent pas à s'endormir et se sentent parfaitement éveillées avec beaucoup de pensées, sans cauchemars) : 5 granules le soir au coucher,

▸ *Kalium phosphoricum* 15 CH sera prescrit en cas de fatigue intellectuelle avec pertes de mémoire, liées à un surmenage (pas assez de sommeil, impossibilité de récupérer la journée) : 5 granules deux fois par jour,

▸ Passiflora Composé : en cas de troubles anxieux mineurs ou de troubles du sommeil, 5 granules le soir au coucher.

En traitant les affections intercurrentes, sans utiliser de médicaments obligeant à arrêter l'allaitement

● Le rhume :

▸ *Alium cepa* 7 CH si le nez coule clair,

▸ *Kalium bichromicum* 9 CH si le nez coule épais.

● La toux :

▸ Stodal : 5 granules deux fois par jour ou 1 cuillerée à soupe de sirop deux fois par jour (attention : présence d'alcool).

En favorisant l'allaitement sur une durée longue

Une insuffisance de lactation peut se produire en particulier lors de la reprise du travail :

▸ *Ricinus communis* 5 CH et *Alfalfa* 5 CH pourront être donnés à raison de 5 granules 4 fois par jour pour aider la production de lait.

Les médicaments cités plus haut pour la fatigue, les troubles du sommeil sont aussi justifiés.

En traitant les troubles digestifs du nouveau-né

qui peuvent perturber l'allaitement

Les médicaments homéopathiques peuvent être administrés aux nouveaunés : classiquement, il est conseillé de diluer une dizaine de granules dans un fond d'eau et en donnant un peu de cette solution 2 à 4 fois par jour dans une petite cuillère. Attention, la solution peut être conservée à l'abri de la chaleur 24 heures maximum.

Il est aussi possible d'administrer directement des granules dans la bouche, mais le nouveau-né a tendance à les rejeter.

▸ *Colocynthis* 5 CH : un peu de la solution qui contient Colocynthis au moment des douleurs ou 10 min après la tétée,

▸ *Nux vomica* 5 CH : un peu de solution qui contient *Nux vomica* plusieurs fois par jour en cas de hoquet, de constipation, de douleurs abdominales, de reflux.

Les deux médicaments peuvent être associés dans la même solution

Conclusion

L'allaitement maternel est physiologique et recommandé ; pourtant, la crainte des complications qui émaillent la mise en route de l'allaitement entraîne fréquemment le choix de l'allaitement artificiel ; les douleurs des mamelons ou de la montée laiteuse contribuent à l'arrêt de certains allaitements maternels.

La thérapeutique homéopathique, à toutes les étapes de l'allaitement, permet, sans risques médicamenteux, de diminuer les sensations douloureuses, la fatigue et de contribuer à un allaitement harmonieux pour la mère et l'enfant. ◩

Accompagner la ménopause par l'homéopathie

L'espérance de vie d'une femme est de 84,3 ans en 2008, soit plus de trente ans de vie après la ménopause. Il est de notre devoir de médecins de traiter les symptômes de la période ménopausique pour améliorer la qualité de vie des patientes

Le terme périménopause désigne la période qui précède la ménopause, quand apparaissent des signes cliniques ou biologiques annonciateurs de la ménopause, et qui se poursuit un an au-delà de l'arrêt des règles. En France, on appelle dans le langage courant cette période préménopause, mais, en termes anglo-saxons, préménopause désigne toute la période précédant la ménopause, de la puberté jusqu'à la ménopause, raison pour laquelle il faut parler en France non plus de préménopause mais de périménopause.

La ménopause est la période qui suit l'arrêt des règles depuis un an au moins.

Diagnostic de la périménopause et de la ménopause

Le diagnostic est évoqué sur les symptômes et l'âge de la patiente.

● La périménopause est évoquée après 40 ans, quand les patientes se plaignent de symptômes variés et variables en fonction des mois ; tout dépend du fonctionnement hormonal ; les symptômes le plus souvent décrits en consultation s'intègrent dans deux tableaux différents :

▸ soit des douleurs de seins avant les règles, des cycles qui deviennent courts (cycle habituel de 28 jours, qui va diminuer à 26, 24 voire 20 jours entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes), des règles qui deviennent plus abondantes, des pertes blanches qui débutent plus tôt dans le cycle, des troubles de l'humeur de type irritabilité, des troubles du sommeil, une prise de poids avec, en particulier, des gonflements avant les règles.

Cela traduit un trouble de l'ovulation avec une hyperœstrogénie relative, c'est-à-dire que tout se passe comme s'il y avait trop d'œstrogènes au niveau des récepteurs à hormones des différents organes.

▸ soit des bouffées de chaleur, une sécheresse vaginale, des troubles de l'humeur de type dépression, une prise de poids, des douleurs articulaires, des cycles irréguliers avec des règles qui s'espacent ; ces symptômes sont plus évocateurs d'une hypo-œstrogénie (pas assez d'œstrogènes) et d'autant plus gênants et fréquents que la ménopause est proche.

● La ménopause sera évoquée lorsque la patiente n'a plus de règles depuis un à deux ans ; elle pourra présenter des bouffées de chaleur, des douleurs articulaires, une fatigue, des troubles de l'humeur et du sommeil, une sécheresse vaginale et cutanée.

Chez les patientes qui ont subi une ablation de l'utérus ou chez celles qui sont porteuses d'un stérilet à hormones qui ont supprimé leurs règles, il est possible de faire réaliser des dosages biologiques : FSH (Folliculating Stimulating Hormon, hormone hypophysaire qui témoigne du fonctionnement ovarien), œstradiolémie.

Leurs résultats donnent une forte probabilité de ménopause mais pas une certitude ; en effet, dans la période de périménopause, il existe de fortes variabilités hormonales, et les dosages peuvent être fluctuants. En pratique courante, ces dosages n'ont aucun intérêt et ne doivent pas être prescrits systématiquement.

Prise en charge des symptômes fonctionnels en périménopause et intérêt d'un traitement homéopathique

En périménopause, les traitements allopathiques sont de deux types :

1. Ceux qui arrêtent le fonctionnement ovarien et donc « cachent les symptômes » :

▸ la pilule œstro-progestative, mais il existe de nombreuses contre-indications : l'intoxication tabagique, les anomalies lipidiques, les antécédents de migraines ;

▸ la pilule progestative : c'est une bonne solution en l'absence d'effets secondaires, mais on peut observer des irrégularités de cycle, des prises de poids qui conduisent nos patientes à arrêter ces traitements.

2. Ceux qui traitent chaque symptôme :

▸ le stérilet à hormones pour les règles abondantes, mais il n'empêche pas les douleurs de seins et peut donner des irrégularités de cycle ;

▸ les progestatifs séquentiels, mais leur innocuité sur le sein n'est pas prouvée, et la tolérance n'est pas toujours bonne, en particulier sur le contrôle des cycles ;

▸ les progestatifs locaux (crèmes progestatives à mettre sur les seins), mais les cycles irréguliers et les anomalies de règles ne sont pas traités ;

▸ les benzodiazépines ou les antidépresseurs : ils ne doivent pas être une réponse aux symptômes de la périménopause, car ils créent une dépendance et sont difficiles à arrêter. Ils cachent les problèmes mais ne les résolvent pas.

Le traitement homéopathique permet une prise en charge globale des symptômes ; il respecte la physiologie ; il aide à passer un cap en douceur ; il ne comporte aucune contre-indication. Il est particulièrement indiqué lorsqu'il existe plusieurs symptômes gênants, lorsque la patiente ne souhaite pas prendre d'hormones, lorsqu'elle ne les supporte pas, lorsque le médecin pense que les hormones sont à éviter chez cette patiente (risque familial de cancer du sein par exemple, troubles métaboliques…).

Il faut rappeler que, dans cette période, si la femme ne souhaite pas de grossesse, une contraception doit être impérativement utilisée.

Le traitement symptomatique

En homéopathie, il est possible aussi, de traiter les symptômes séparément. Prenons l'exemple des bouffées de chaleur et des douleurs de seins.

● Les bouffées de chaleur dont se plaignent les patientes sont surtout celles qui les réveillent la nuit, qui s'accompagnent de rougeur, de sueurs.

On peut alors prescrire :

▸ *Lachesis* 9 CH et *Belladonna* 9 CH : 3 granules de chaque matin et soir, à répéter dans la journée, si nécessaire.

▸ Si la patiente a une sensation de froid après la bouffée de chaleur, on prescrira *Amylium nitrosum* 9 CH.

▸ Si elle se plaint de palpitations, on prescrira *Glonoinum* 9 CH : 5 granules plusieurs fois par jour.

▸ Si elle souffre de bouffées de chaleur localisées au visage, en particulier aux pommettes, si elle a des migraines, on prescrira *Sanguinaria* 9 CH : 5 granules plusieurs fois par jour.

▸ Une solution simple peut être représentée par *Menocynesine*, médicament complexe qui contient plusieurs médicaments homéopathiques destinés à atténuer les bouffées de chaleur : 2 comprimés à sucer deux fois par jour en dehors des repas.

● Les cycles irréguliers peuvent être améliorés par une prescription de *Folliculinum* 5 CH, en cas d'hypo-œstrogénie, ou *Folliculinum* 15 CH, en cas d'hyperœstrogénie ; ces traitements seront prescrits par un médecin ou conseillés par le pharmacien.

● Les douleurs de seins répondront à des traitements comme :

▸ *Lac caninum* 15 CH, en cas de seins gonflés, très douloureux à la palpation, amélioration par l'arrivée des règles, par la pression ;

▸ *Bryonia* 9 CH, seins douloureux, douleur aggravée par le mouvement, améliorée par la pression forte.

Les médicaments de terrain ou de fond

L'homéopathie prend tout son intérêt dans la prise en charge globale des troubles ; il s'agit de la prescription de médicaments dits de terrain, c'est-à-dire qu'ils vont traiter les symptômes de la patiente de façon globale, en tenant compte de la morphologie de la patiente, de son comportement.

Quelques exemples. On prescrira :

▸ *Lachesis* 15 CH : de 5 granules par jour à une dose par semaine à une patiente qui souffre de bouffées de chaleur la nuit, soulagées par l'air frais, avec angoisse, troubles du sommeil, ecchymoses faciles au niveau des membres inférieurs, lourdeurs de jambes, alternance de périodes de mutisme et d'excitation ;

▸ *Sepia* 15 CH (5 granules par jour à une dose par semaine) sera conseillé chez une patiente triste, mince, voire maigre, migraineuse, qui se plaint de bouffées de chaleur le matin, montant du bassin à la tête, qui se réveille toutes les deux heures la nuit, qui souffre rapidement en périménopause de sécheresse vaginale ;

▸ *Sulfur* 15 CH (5 granules par jour à une dose par semaine) correspondra au traitement d'une patiente enjouée, bien en chair, ne craignant pas la chaleur (bras nus même en hiver), chez qui les bouffées de chaleur sont explosives, accompagnées de sueurs profuses.

On voit bien, dans ces exemples, qu'il peut être difficile de trouver le

médicament adapté à la patiente ; parfois plusieurs consultations sont nécessaires.

Prise en charge de la ménopause par un traitement homéopathique

Les traitements allopathiques reposent sur le traitement substitutif hormonal (TSH) qui, en assurant une substitution des hormones manquantes, améliore de façon spectaculaire les symptômes de ménopause.

Plusieurs études ont soulevé le risque d'augmentation du cancer du sein lié à ce traitement, en particulier la WHI en 2002, ce qui a amené l'Association française d'études de la ménopause (AFEM*) à émettre des recommandations de bonne utilisation de ces traitements, pour les médecins et pour les patientes.

Malgré ces recommandations et la publication d'autres études rassurantes, en particulier sur les schémas utilisés en France, il existe toujours actuellement une crainte sur l'utilisation de ces produits, et rares sont les patientes qui demandent ce traitement pourtant extrêmement efficace. Il est vrai que, parfois, ces traitements sont mal tolérés, avec douleurs des seins, saignements utérins (métrorragies), et difficiles à équilibrer.

Les traitements phytothérapiques, comme les traitements par le soja, ont fait aussi l'objet de recommandations de prudence, car ils contiennent des phyto-œstrogènes, pour lesquels une dose maximale ne doit pas être dépassée (1 mg d'apport par kg de poids corporel environ).

Le traitement homéopathique peut apporter une solution aux symptômes, mais il n'a pas l'effet de retarder les symptômes de la ménopause, ni de les masquer comme un traitement substitutif.

Les traitements symptomatiques des bouffées de chaleur sont les mêmes qu'en périménopause (cf. paragraphe périménopause). Dans la période ménopausique, il peut apparaître une sécheresse vaginale pour laquelle des médicaments comme Sepia peuvent apporter une aide, mais souvent une crème locale (lubrifiant, ou crème à bas taux d'hormones) est nécessaire.

Les traitements homéopathiques sont très intéressants pour diminuer les douleurs articulaires :

- *Rhus toxicodendron* 9 CH sera indiqué pour des douleurs articulaires à type de courbatures, enraidissement, aggravés par le repos, l'humidité et améliorés par le mouvement lent, le changement de position et la chaleur ;
- *Bryonia alba* 9 CH est prescrit, au contraire, sur la notion de douleurs aiguës, piquantes, lancinantes en points fixes, améliorées par le repos et aggravées par le mouvement, la chaleur.

Quant aux traitements de fond, on retrouvera ceux cités précédemment en périménopause ; souvent, le médicament prescrit en périménopause accompagnera la patiente en début de ménopause.

Des études ont été réalisées sur la prise en charge des bouffées de chaleur par homéopathie, en particulier chez des patientes ayant eu un cancer du sein. Elles retrouvent de façon significative une efficacité de la prise en charge homéopathique sur les symptômes mais aussi sur l'amélioration de la qualité de vie.

Peut-on s'automédiquer ?

Pour des traitements symptomatiques, en étant certain du diagnostic, en ayant étudié son symptôme, ses modalités (amélioration, aggravation), il peut être possible d'essayer certains médicaments. Le mieux est de demander conseil à son pharmacien ou à un médecin qui connaît l'homéopathie.

La prescription d'un traitement de fond ne peut être faite qu'après une ou plusieurs consultations et un interrogatoire complet par un médecin habitué à prescrire de l'homéopathie.

Ce qu'il faut retenir

L'homéopathie respecte la physiologie ; elle intègre les symptômes de la patiente à son fonctionnement global et les améliore sans générer de danger. Elle permet d'accompagner les femmes dans ce cap difficile de leur vie qu'est la périménopause puis la ménopause.

* Site officiel de l'AFEM, espace grand public : www.menopauseafem.com/

Mycoses et vaginites : la réponse homéopathique

Chlamydiae trachomatis

Nombreuses sont les patientes qui souffrent d'un inconfort vulvo-vaginal, se traduisant par des démangeaisons, des brûlures, des rougeurs, des pertes gênantes.

La cause peut être une simple irritation, une vaginose bactérienne, une mycose, beaucoup plus rarement une infection gynécologique grave. Le traitement de la première crise est en général aisé, consistant en une application de crème ou d'ovules, mais les récidives sont fréquentes ; le rôle de l'homéopathe est de préciser la cause des récidives et de modifier le terrain par des conseils d'hygiène et des prescriptions de médicaments homéopathiques adaptés.

Nous aborderons ici uniquement la prise en charge des mycoses et des vaginoses bactériennes à répétition.

Pourquoi surviennent ces mycoses et vaginoses ?

Le vagin est un organe non stérile qui abrite des milliards de bactéries constituant la flore vaginale normale, en particulier des bacilles lactiques ou bacilles de Doderlein. Son pH est acide. Tout déséquilibre – modification du pH vaginal par certains savons, problème hormonal, prises d'antibiotiques, grossesse, pilule… – va contribuer à la prolifération de germes normaux mais dont la supériorité en nombre, par rapport à la flore normale, va créer les symptômes : citons les champignons (*Candida albicans* ou non albicans) responsables de mycoses, les bactéries (streptocoques, staphylocoques, *Gardnerella*, *Escherichia coli*, klebsielles, mycoplasmes, *Ureaplasma urealyticum*…), agents des vaginoses bactériennes (anciennement appelées vaginites aspécifiques)… Le tabac et le stress sont des facteurs de modification de l'immunité vaginale et, à ce titre, peuvent entretenir un déséquilibre de la flore vaginale.

Comment poser un diagnostic de vaginite mycosique ou de vaginose bactérienne à répétition ?

Il s'agit de la répétition fréquente de symptômes vulvo-vaginaux gênant la vie quotidienne, la vie sexuelle et nécessitant une prise en charge. Toute récidive de symptômes impose un examen médical. Le diagnostic est avant tout clinique ; l'interrogatoire précise les symptômes. Des pertes blanches, démangeaisons et rougeur vaginale sont très évocatrices d'une mycose. Des pertes odorantes (odeur de poisson, d'œuf pourri), épaisses, sans démangeaison, font penser à la présence de *Gardnerella vaginalis*.

Les diagnostics différentiels des mycoses peuvent être un eczéma, un psoriasis, c'est-à-dire des maladies de peau, une simple irritation de contact ou une véritable allergie (protège-slips, papier toilette, crèmes dépilatoires, beaucoup plus rarement latex des préservatifs ou sperme).

La présence de douleurs pelviennes, de fièvre nous alerte sur le risque d'infection de l'utérus (endométrite) ou des trompes (salpingite) et doit imposer des examens complémentaires à la recherche de bactéries dangereuses, en particulier *Chlamydiae trachomatis*, qui doit être traitée par antibiotiques.

Le prélèvement vaginal est nécessaire en cas de récidive ou de doute diagnostique, car il n'est pas rare de trouver plusieurs germes ; il permet aussi de juger de la qualité de la bonne flore vaginale et de vérifier l'absence de germes plus dangereux.

Comment prendre en charge ces mycoses ou vaginoses bactériennes ?

Les consignes d'hygiène

- Ne pas utiliser de savons détergents. L'utilisation de savons liquides « spéciaux hygiène intime » est possible mais non obligatoire et certainement pas répétée plusieurs fois par jour. Privilégier des savons à pH neutre.
- Proscrire tout produit non prévu pour la vulve (gels douche), ainsi que les douches vaginales.
- Eviter les épilations complètes, qui suppriment la protection physiologique vulvaire.
- Choisir des sous-vêtements adaptés : pas de strings, culottes en coton.
- Limiter les bains en piscine : le chlore détruit la flore vaginale normale.
- Proscrire, sauf nécessité extrême, les antibiotiques (qui décapent aussi la flore vaginale). En cas de prise obligatoire d'antibiotiques, se faire prescrire également un ovule imidazolé.

● Ne traiter le partenaire qu'en cas de symptômes péniens (rougeurs, brûlures, démangeaisons).

Les traitements probiotiques

Ils sont particulièrement indiqués dans les problèmes vaginaux récidivants. Les probiotiques sont « des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante, améliorent la santé de l'hôte » (définition de l'OMS) ; ces probiotiques stimulent l'immunité, neutralisent les substances toxiques. En gynécologie, les principaux probiotiques vaginaux sont les lactobacilles : *L. casei*, *L. acidophilus*, *L. rhamnosus*, et *L. bifidus*. Ces probiotiques sont commercialisés sous forme d'ovules, de tampons imprégnés à placer pendant les règles ou de comprimés à avaler.

Les traitements allopathiques

▸ En cas de mycose récidivante, les traitements allopathiques consistent en l'application répétée tous les mois de crème et d'ovules antimycosiques, par exemple econazole (Gyno-Pevaryl®), serticonazole (Monazol®), fenticonazole (Lomexin®). En cas d'intolérance à ces produits, un traitement par la bouche est possible par fluoconazole (Triflucan®, Béagyne®) ; ce produit est contre-indiqué en cas de grossesse, une contraception efficace doit être prévue pendant la durée du traitement, qui est de 6 mois.

▸ En cas de vaginite à *Gardnerella*, la prise d'imidazolés (Secnol® ou Fasigyne® ou Flagyl®) en prise unique est possible lorsque les récidives ne sont pas trop fréquentes. Ces médicaments ne doivent jamais être absorbés en même temps qu'une boisson alcoolisée, sous peine de provoquer des douleurs digestives.

La démarche homéopathique dans la prise en charge des mycoses et vaginites à répétition

Elle présente un double intérêt : l'efficacité au long cours et le respect de la flore vaginale. L'objectif est de rééquilibrer la flore vaginale de façon durable : pour cela, il faut identifier la cause du déséquilibre et la prendre en charge.

▸ Trouver la cause du déséquilibre ; outre les facteurs de déséquilibre cités précédemment, il n'est pas rare d'identifier dans ces vaginites à répétition une problématique sexuelle (rapports non désirés par exemple, situation conjugale non satisfaisante). La démarche homéopathique, qui donne une grande importance à l'écoute, permet aux patientes de livrer des informations très personnelles. Enfin, il existe des terrains prédisposés que nous décrirons plus loin

▸ Eliminer les facteurs de risque par des conseils adaptés, prescrire des probiotiques pour réensemencer la flore vaginale.

▸ Traiter les patientes par des médicaments homéopathiques.

En cas de mycoses à répétition

● *Monilia albicans* 15 CH : 5 granules par jour est une solution simple pour prévenir les mycoses à répétition ; je le prescris systématiquement en cas de 2e mycose.

● Les médicaments de terrain (liste non exhaustive)

– Patiente à peau claire, obsessionnelle d'une hygiène rigoureuse, consommatrice de sucré : *Pulsatilla* 15 CH, une dose globules par semaine ou 5 gr par jour pendant 3 mois.

– Patiente maigre, ne supportant pas les graisses, migraineuse, alternant infections urinaires et mycoses : *Sepia* 15 CH, une dose globules par semaine ou 5 gr par jour 3 mois.

– Patiente ronde, docile, aimant bien manger, peu tonique, facilement dépressive, antécédents d'asthme, polypes, fibromes : *Calcarea carbonica* 15 CH une dose globules par semaine ou 5 gr par jour 3 mois.

– Patiente aux antécédents d'allergies cutanées, infections ORL à répétition, migraines, anxiété, fatigue et surtout désespoir de guérir : *Psorinum* 15 CH une dose globules par semaine ou 5 gr par jour 3 mois.

En cas de vaginites aspécifiques (*Gardnerella, streptocoques, staphylocoques, Escherichia coli…*)

– Possibles *Sepia*, *Calcarea carbonica*, *Pulsatilla* cités précédemment mais aussi :

– Patiente ayant suivi des traitements antibiotiques répétés, pertes nauséabondes : *Medhorrinum* 15 CH une dose globules par semaine.

– Patiente aux antécédents d'infections récidivantes ORL, respiratoires, cutanées avec retentissement sur l'état général, sueurs malodorantes la nuit : *Mercurius solubilis* 15 CH une dose globules par semaine ou 5 gr par jour 3 mois.

Les mycoses et vaginoses bactériennes à répétition sont bénignes mais peuvent entraîner des symptômes gênants. Les médicaments homéopathiques respectent la flore vaginale et permettent d'individualiser le traitement en identifiant le terrain de la patiente. Tous les traitements doivent être accompagnés d'explications sur la cause de ces affections et de conseils d'hygiène de vie. La patiente est ainsi actrice de sa santé. ◩

La prise en charge des douleurs

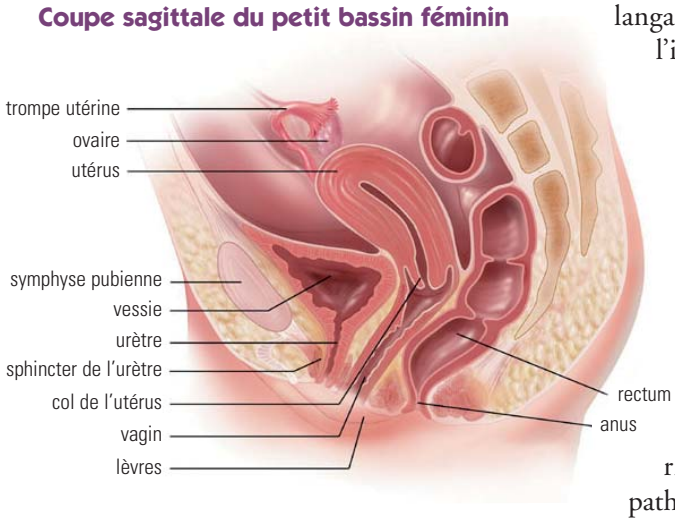
Le « mal au ventre » est un motif fréquent de consultation. Parfois, les termes
Les patientes associent douleurs de ventre et douleurs d'origine gynécologique.

La plupart du temps, ces douleurs sont d'origine fonctionnelle, c'est-à-dire que l'organe n'est pas porteur d'une lésion mais qu'il fonctionne mal ; l'homéopathe va tenir compte du type de symptôme, de la caractéristique de la douleur chez la patiente et établir un diagnostic.

Pourquoi ne sait-on pas toujours quel organe est douloureux ?

Parce que vessie, ovaires, utérus, trompes, intestin sont voisins : l'utérus est médian dans le pelvis féminin et encadré de deux ovaires. L'intestin est situé en arrière de l'utérus et la vessie en avant.

Coupe sagittale du petit bassin féminin



Analyser ses symptômes pour trouver facilement l'origine de la douleur

Les douleurs d'origine gynécologiques sont souvent rythmées par le cycle : douleurs de règles, douleurs à l'ovulation, douleurs après l'ovulation et avant les règles. Les douleurs sont majorées par les rapports sexuels.

Les douleurs intestinales procèdent en général de l'alimentation ; le ventre est indolore le matin, puis progressivement les douleurs apparaissent après les prises alimentaires pour augmenter en fin de journée. Un gonflement va survenir au niveau de la ceinture abdominale. L'émission de gaz ou de selles soulage les douleurs. Il existe parfois des troubles du transit à type de constipation ou de diarrhée ou alternance des deux.

Les douleurs vésicales, liées par exemple à une infection urinaire, surviennent sous forme de brûlures lors des mictions. Il existe une pesanteur pelvienne. Les urines peuvent être troubles ou même sanguinolentes – hématuriques, pour employer un langage médical –, traduisant l'inflammation et l'infection vésicales.

L'examen clinique permettra d'éliminer une tumeur ; une échographie pelvienne réalisée soit par voie abdominale (sonde sur le ventre) ou vaginale (sonde dans le vagin) est souvent demandée pour rechercher un kyste ovarien, un fibrome, toute pathologie qui nécessiterait une prise en charge chirurgicale. Un examen bactériologique urinaire (ECBU) permet de diagnostiquer l'infection urinaire et le germe en cause ; une coloscopie est l'examen à demander en cas d'alternance diarrhée et constipation, présence de sang dans les selles ou douleurs digestives d'apparition récente.

Quel traitement, pour quelle situation ?

Rappelons que le traitement homéopathique sera indiqué s'il n'existe pas de lésion organique grave justifiant un traitement chirurgical, ou un traitement allopathique par exemple hormonal. L'endométriose est une maladie à part entière ; les patientes qui en sont atteintes ont des règles très douloureuses ; elles peuvent ressentir des douleurs pour aller à la selle, lesquelles douleurs correspondent à des nodules d'endométriose qui se développent sur les ovaires, le rectum, la vessie, dans la paroi de l'utérus, sur les ligaments pelviens. Cette endométriose peut être responsable d'une diminution de la fertilité. Le traitement est chirurgical, hormonal, et l'homéopathie ne peut être qu'un traitement d'accompagnement.

C'est au médecin de décider, après un diagnostic précis, si le traitement homéopathique est le plus approprié et s'il peut être utilisé seul.

Le traitement allopathique consiste à prescrire un antispasmodique, un antalgique ou un anti-inflammatoire, le même quelle que soit la patiente et quelle que soit l'origine des douleurs. Le traitement homéopathique est individualisé. Pour prescrire avec efficacité des médicaments homéopathiques, il faut comprendre l'origine des douleurs et le ressenti de la douleur chez la patiente qui consulte.

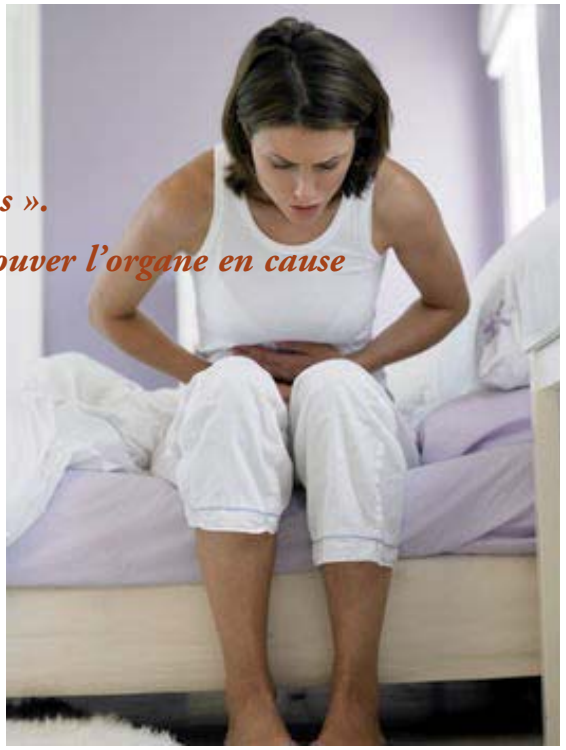
Si la douleur est gynécologique…

Les douleurs de règles sont décrites souvent comme des douleurs à type de crampes ; elles répondent à des médicaments comme *Colocynthis*

homéopathique pelviennes

sont plus précis : « J'ai mal aux ovaires » ou « J'ai mal à l'utérus ».

L'interrogatoire précis et l'examen clinique vont permettre de trouver l'organe en cause



5 CH et *Magnesia phosphorica* 9 CH (3 gr de chaque plusieurs fois par jour). Si la douleur s'aggrave au fur et à mesure que les règles coulent, on conseillera *Actaea racemosa* 9 CH (5 gr plusieurs fois par jour) ; cette prise en charge homéopathique est particulièrement intéressante chez la jeune fille de 12 à 17 ans, lorsqu'il n'y a pas de désir de contraception et pas d'indication de mise sous pilule.

Les douleurs peuvent survenir à l'ovulation ; elles s'accompagnent parfois de mini-saignements, qui correspondent à des contractions utérines. Parmi les médicaments prescrits, on retrouve *Actaea racemosa*, particulièrement indiqué lorsque les règles sont douloureuses, *Secale cornutum*, si le saignement est sombre, avec une grande fatigue, *Ambrea grisea* – femme sensible, saignements à l'ovulation, douleurs avec malaise.

Si la douleur est intestinale…

Le diagnostic posé est souvent celui de « colopathie spasmodique » ou « côlon irritable ». Il faut penser parfois à une intolérance au gluten. L'exclusion du gluten – supprimer pain et toute farine contenant du gluten – pendant une semaine permet de faire le diagnostic. Si positif, le traitement est l'exclusion à vie du gluten dans l'alimentation.

Les « colopathes » savent en général reconnaître les aliments mal tolérés : les crudités en excès, certaines graisses animales, les boissons alcoolisées, les gros repas en général.

En homéopathie, sont indiqués des médicaments de crise douloureuse : *Colocynthis* 5 CH (douleur type crampe, améliorée par la pression pliée en deux), *Ignatia* 7 CH (douleur spasmodique, aggravée en y pensant). Dans ces pathologies chroniques, un médicament de terrain permet d'éviter les récidives : *Nux vomica*, *Ignatia*, *Lycopodium* sont les grands médicaments prescrits dans cette indication.

Si la douleur est d'origine urinaire…

L'infection urinaire est traitée habituellement par un antiseptique urinaire ; l'homéopathie peut être indiquée en plus de ce traitement pour diminuer les douleurs ; on retrouvera des médicaments comme *Cantharis*, *Formica rufa*.

L'utilisation répétée de Sérum anticolibacillaire ou *Colibacillinum*, qui sont des biothérapiques, préviendra les récidives (exemple : Sérum anticolibacillaire D 8, 3 ampoules par jour pendant 8 jours ; ou *Colibacillinum* 9 CH, une dose globules par semaine pendant un mois). Des médicaments de terrain comme *Medhorrinum*, *Sepia* sont parfois associés en prévention des récidives.

Dans d'autres cas, le symptôme évoque une infection urinaire, associant brûlures et douleurs mictionnelles, mais l'analyse urinaire est stérile. Il s'agit simplement d'une cystite interstitielle, appelée autrefois cystalgie à urines claires, traduisant une inflammation vésicale sans infection ; le traitement homéopathique le plus habituellement prescrit est *Staphysagria* 9 CH (5 gr deux fois par jour).

Existe-t-il des patients qui ont un terrain douloureux ?

Il existe manifestement des patients qui ont un seuil douloureux différent des autres. Il faut savoir que les patients qui fument ressentent plus de douleurs. L'arrêt du tabac dans toute douleur chronique est fortement conseillé.

Certaines personnes supportent mal la douleur, qui les rend agressives ; c'est pourquoi nous pouvons être amenés en homéopathie à prescrire *Chamomilla*, *Nux vomica* pour prendre en compte cette notion de terrain douloureux.

La prise en charge homéopathique des douleurs pelviennes est personnalisée ; la patiente va noter les modes de survenue de la douleur, le type de douleurs, les circonstances d'aggravation ou d'amélioration. C'est cette analyse détaillée du symptôme par la patiente qui va permettre au médecin homéopathe, à la suite d'un examen clinique complet, de prescrire le ou les médicaments efficaces.

L'homéopathie, soin de support en oncologie

Une étude présentée en juin 2010 lors du congrès Eurocancer a montré que presque deux patients sur trois atteints de cancer avaient recours à des médecines complémentaires

Adoucir la difficile épreuve de la chimiothérapie.

D'après cette même étude, l'homéopathie représentait le tiers de ces traitements. La motivation des malades était, dans la plupart des cas, de soulager les effets des traitements conventionnels. Il est à noter que, dans cette étude, plus de la moitié des patients n'osaient pas mentionner ces thérapies à leur cancérologue.

Par ailleurs, 92 % des patients trouvent qu'ils n'ont pas été assez informés de la possibilité de recourir à des médecines complémentaires. Cette étude ne fait que confirmer une tendance, déjà relevée dans les pays étrangers, qui s'est trouvée renforcée par le contenu du Plan cancer 2003-2007, puis le Plan 2009-2013, qui vise à garantir à chaque patient un parcours de soins personnalisé et efficace.

INFORMER SON MÉDECIN TRAITANT

Lorsque l'on s'adresse en parallèle à un médecin homéopathe, il est important de dire à son oncologue quels traitements complémentaires ont été prescrits ; cela lui permettra de vérifier l'absence d'interactions médicamenteuses – qui n'existent pas avec l'homéopathie mais qui peuvent se rencontrer avec la phytothérapie – et de se rendre compte, ensuite, du nombre de patients qui souhaitent bénéficier de ces traitements.

La place de l'homéopathie dans le Plan cancer

Le Plan cancer est un plan de mobilisation nationale contre le cancer. Il comporte 6 chapitres : prévenir, dépister, soigner, accompagner, enseigner, comprendre et découvrir.

Les médecines complémentaires trouvent leur place dans la prévention et l'accompagnement des soins de ces pathologies lourdes.

L'homéopathie au service de la prévention

L'homéopathe, en interrogeant le patient, va chercher comment fonctionne ce patient ; il va intégrer sa morphologie, son comportement, ses antécédents médico-chirurgicaux personnels et familiaux, la pathologie en cours pour déterminer son terrain et choisir le médicament le plus adapté à ses symptômes.

L'identification de ce terrain permet d'expliquer au patient comment modifier ses conditions de vie pour prévenir d'autres maladies, par exemple métaboliques ou cardio-vasculaires.

L'homéopathie dans l'accompagnement des soins

On peut lire, dans le chapitre « soins », les préconisations suivantes : « faire évoluer de façon volontariste l'organisation des soins autour du patient : donner accès de façon égale à l'information, à une prise en charge globale et personnalisée ». C'est ce que revendique la prise en charge homéopathique : on soigne un individu malade et pas la maladie.

Il est aussi prévu de « donner l'accès à l'information pour que les patients qui le souhaitent puissent être acteurs de leur combat contre la maladie ». La thérapeutique homéopathique individualisée répond parfaitement à ce critère : le patient suit le traitement au rythme de ses symptômes ; il doit pouvoir les préciser pour que le traitement soit adapté ; le médecin recueille les données, les analyse et établit une prescription. Le patient prend donc le contrôle de son traitement en adaptant son traitement à ses symptômes.

« Assurer aux patients un accompagnement global de la personne au-delà des protocoles techniques

Exemple de traitements homéopathiques d'accompagnement, prescrits à une patiente prise en charge pour un cancer du sein

Attention : il ne s'agit que d'exemples de prescriptions, qui ne peuvent être utilisées pour tous ; chaque médicament doit être adapté au patient et à ses symptômes, seul gage de l'efficacité de l'homéopathie.

● *Au moment de l'annonce du diagnostic.*
En fonction de la réaction de la patiente, certains médicaments peuvent être prescrits pour atténuer les effets du choc ; par exemple :
▸ *Nux vomica* pour les patientes agressives,
▸ *Sepia* pour les patientes à tendance dépressive, qui penseront à leur entourage plus qu'à elles, se voyant déjà perdues et subissant le diagnostic,
▸ *Staphysagria*, pour les patientes qui vivent cette annonce avec un profond sentiment d'injustice, de culpabilité.

Ces médicaments seront prescrits en moyenne ou haute dilution (9 à 30 CH) de 5 granules par jour à une dose par semaine.

● *Au moment de l'intervention chirurgicale.*
Prévention des hématomes
▸ *Arnica* 7 à 9 CH : une dose globules la veille et, en 9 CH, 5 granules après l'intervention,
▸ *Bellis perennis* si une ecchymose jaune survient.
Prévention des troubles cicatriciels
▸ *Staphysagria* pour favoriser la cicatrisation en 9 CH, 5 granules par jour dans les suites opératoires,
▸ *Conium maculatum* si curage ganglionnaire avec douleurs du creux axillaire, hématome, lymphocèle ; en 5 CH, 5 granules 3 fois par jour.

● *En complément de la chimiothérapie.*
Les nausées sont redoutées par les patientes et encore très fréquentes malgré les thérapeutiques anti-émétisantes puissantes allopathiques. Il n'est pas question de remplacer ces molécules anti-émétisantes par l'homéopathie mais de l'adjoindre pour diminuer les doses et les autres effets secondaires.

Le médicament qui correspond le plus aux nausées provoquées par la chimiothérapie et soulagées par les vomissements est *Nux vomica*. On le prescrira en 7 CH, 2 à 4 fois par jour.

Il faudra penser à un médicament comme *Gelsemium* (trac) ou *Ignatia* (angoisse) si les nausées surviennent avant la pose de la perfusion, ce qui traduit un état d'anxiété.

● *Pour accompagner le traitement radiothérapique.*
Localement, il est possible d'utiliser *Calendula officinalis* en pommade, à condition de ne pas en mettre avant les séances de rayons (pour ne pas gêner le passage des rayons).

S'il existe une inflammation de type coup de soleil, *Apis melifica* 7 CH, 5 granules 3 fois par jour, est indiqué.

● *Pour aider la patiente à supporter les effets secondaires des traitements hormonaux adjuvants.*
Le tamofène peut être responsable de bouffées de chaleur ; chez ces patientes, les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause sont formellement contre-indiqués. Des médicaments homéopathiques comme *Lachesis*, *Sulfur*, *Amylium nitrosum*, adaptés au type de bouffées de chaleur et au terrain de la patiente, permettent de rendre tolérables ces bouffées de chaleur.

Les antiaromatases provoquent parfois des douleurs articulaires qui peuvent conduire à l'arrêt du traitement ; *Rhus toxicodendron* en 5 ou 7 CH, 5 granules 3 fois par jour, est le traitement de certaines douleurs et raideurs articulaires.

Pour conclure, la thérapeutique homéopathique s'intègre dans les soins de support en oncologie : elle améliore la qualité de vie en aidant les patients à supporter certains effets secondaires des traitements. Elle assure une prise en charge individualisée du patient et de ses symptômes. Elle permet au patient de devenir acteur dans la prise en charge de sa pathologie et des traitements qu'elle requiert.

par le développement des soins complémentaires et des soins palliatifs ». La mesure 42 énonce qu'il faut accroître les possibilités pour les patients de bénéficier des soins de support, en particulier prise en compte de la douleur et soutien psychologique et social.

Les traitements homéopathiques qui peuvent atténuer certaines douleurs, en particulier inflammatoires, leur action sur les troubles du comportement comme l'angoisse, les troubles du sommeil s'intègrent parfaitement dans cet item.

Que viennent chercher les patients en utilisant l'homéopathie ?

Ils viennent chercher un traitement complémentaire qui
▸ diminue les effets secondaires des traitements conventionnels,
▸ stimule l'organisme et sa capacité à guérir,
▸ soit compatible et synergique avec la thérapeutique classique : 79 % des patients pensent que la combinaison des traitements conventionnels et complémentaires a une efficacité supérieure à l'utilisation d'une seule thérapeutique.

Heureusement, très peu de patients pensent que les traitements complémentaires peuvent guérir à eux seuls le cancer, et le médecin doit toujours être vigilant pour s'assurer que le patient a bien compris que le traitement complémentaire restait un traitement d'accompagnement. ◩

Digitalis purpurea.

Mutuelle et Santé est la revue d'information des adhérents de la MTRL, une mutuelle interprofessionnelle devenue le partenaire du Crédit Mutuel et du CIC. En liaison étroite avec les ACM, elle a en charge la promotion de la prévention et de la qualité de santé, au moyen de conférences médicales thématiques et, dans sa revue, d'articles de professionnels de santé reconnus avec lesquels elle a tissé des relations solides et durables.